

**Fabio Schäfer**

# **HYPED! BOCK! ANGRIFF!**

**Überwinde deine  
Ängste und stürz  
dich ins Abenteuer**

**Das  
Survival-Mindset  
des 7 vs. Wild-  
Teilnehmers**

© des Titels »Hyped! Bock! Angriff!« (ISBN 978-3-7423-2286-9)  
2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Mein Hirngulasch

---

## *Hyped! Bock! Angriff!*

Ich werde oft gefragt, wie ich auf das Motto »Hyped! Bock! Angriff!« gekommen bin, das mich seit drei Jahren begleitet. Ehrlich gesagt: Ich weiß es nicht. Es steckte kein Plan oder eine Strategie dahinter. Es waren einfach die ersten drei Worte, die mir einfielen, als ich 2021 als Teilnehmer der 1. Staffel von *7 vs. Wild* halbnackt nach dem Aussetzen an meinem Spot aus dem eiskalten Wasser stieg. Ich war »hyped«, weil ich mit dieser ganzen Survivalsache einer besonderen Herausforderung gegenüberstand, von der ich nicht wusste, wie sie mich fordert und wohin sie mich mental und psychisch führen wird. Ich hatte »Bock«, weil ich mich wirklich freute, dass es endlich losging, und ich sicher war, dass ich in den kommenden Tagen eine Menge lernen würde. Und ich musste dringend auf »Angriff« schalten. Denn erstens war ich komplett nass und mir war fürchterlich kalt und zweitens hatte ich ja nur zwei statt der möglichen sieben Gegenstände mit nach Schweden mitgenommen – Messer und Feuerstahl.

Ich weiß nicht, wie andere auf die Aussicht reagieren, nur mit Messer und Feuerstahl ohne Kontakt mit Menschen sieben Tage lang zu überleben. Aber ich war in dem Moment hyped, hatte Bock und wollte angreifen. Also haute ich den Spruch raus. Ich habe diese drei Worte in dem Moment einfach gefühlt. Ich habe erst später festgestellt, dass ich mit diesem Dreisatz bei den Zuschauern offensichtlich einen Nerv getroffen hatte, und ihn dann auch als Marke angemeldet. Er wird unter fast jedem 7 vs. *Wild*-Video gepostet. Die Leute haben den Satz einfach gefeiert. Ich hatte weder geplant, dass dieser Spruch einmal mein Motto werden sollte oder dass nun auch mein Buch so heißt.

Warum ich diese Geschichte erzähle? Weil sie sehr gut illustriert, wie die Dinge in meinen Leben laufen. Oft ergeben sie sich. Sie fügen sich. Allerdings nicht ohne Grund. »Hyped! Bock! Angriff!« ist eben nicht nur irgendein Spruch. Dieses Motto passt einfach zu mir. Ich bin immer hyped, egal, was ich tue. Alles, was ich unternehme, mache ich mit Leidenschaft. Ich muss Bock auf die Sachen haben, die ich tue. Sonst funktioniert es für mich nicht. Und ich bin immer auf Angriff, weil ich keine halben Sachen mache und immer versuche, mein Bestes zu geben. Genau diese Einstellung hat mich dorthin geführt, wo ich jetzt bin. Ich hätte nie gedacht, dass ausgerechnet ich, der in der Schule so einigermaßen durchkam und meistens unterschätzt wurde, einmal andere Menschen inspiriere, mehr aus sich zu machen. Ihr Leben in die Hand zu nehmen und sich Dinge zu trauen. Oder eben ihr Scheitern zu verarbeiten. Denn mein

»Hyped! Bock! Angriff!« schützt weder mich noch andere automatisch vor Rückschlägen.

Dieses Buch ist daher auch keine Biografie. Warum sollte ich mit gerade mal 36 Jahren meine Lebensgeschichte aufschreiben? Ich denke und hoffe, dass ich den Großteil meines Lebens noch vor mir habe. Ich sage das allerdings in dem Wissen, dass sich niemand von uns seiner Lebenszeit sicher sein kann. Und ich weiß, wovon ich hier spreche. Ich bin bereits in Situationen gewesen, in denen ich dem Tod ins Auge geblickt habe, in denen ich überzeugt war, dass ich jetzt sterben werde. Aber gerade weil niemand von uns weiß, wie viel Zeit er erleben darf, sollte jeder versuchen, das Maximum aus seinem Leben herauszuholen und die Dinge, die einem wirklich wichtig sind, nicht auf die lange Bank schieben.

Ich möchte euch in diesem Buch daher nicht einfach nur meine Geschichte erzählen, sondern euch das Mindset näherbringen, das meine Persönlichkeit ausmacht. Dabei ist es mir wichtig festzuhalten, dass ich nicht furchtlos auf die Welt gekommen bin. Ich kenne die Ängste, die viele von uns haben, wenn es um Träume oder Chancen geht. Ich habe sie selbst gefühlt. Sie haben mich auch gelähmt. Früher und heute wieder. Das Leben ist nicht nur ein Geschenk, sondern ein Prozess, der jeden von uns immer wieder an neue Herausforderungen heranführt. Wir können davonlaufen oder uns ihnen stellen. Ich möchte mit euch daher über das Machen und über Entscheidungen reden. Oder darüber, welche Beziehung ich zu Kraft habe. Ich möchte erklären, was mich antreibt, wie ich mit Hunger umgehe,

Hyped! Bock! Angriff!

mit physischem und psychischem. Ich möchte mit euch über Dankbarkeit und die Liebe reden. Über Abenteuer. Über Verantwortung. Und über Rückschläge.

Keine Sorge, auf den folgenden Seiten werdet ihr auch erfahren, wie ich schon in Schulzeiten mein erstes Business aufgebaut habe und dennoch bis heute – obwohl ich ein Unternehmer geworden bin – noch keinen einzigen Businessplan geschrieben habe. Ich möchte euch mit diesem Buch darin bestärken, dass es sich lohnt, an euch und eure Träume zu glauben. Dass es wichtig ist, nicht immer nur wie alle anderen zu sein. Ich nenne das, was in meinem Kopf herumschwirrt, gerne mein Hirngulasch. Tja, und diese Suppe, die dürft ihr jetzt schön selbst auslöffeln.

© des Titels »Hyped! Bock! Angriff!« (ISBN 978-3-7423-2286-9)  
2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Machen

---

## *(M)Eine Superkraft*

Wäre es nach meiner Mutter gegangen, würde ich jetzt wahrscheinlich an 200 Tagen im Jahr frühmorgens einen Anzug anziehen, in ein Büro fahren, dort acht Stunden vor einem Bildschirm sitzen oder meine Arbeitszeit mit anderen Businessmenschen in Meetings verbringen. Meine Mutter wollte immer, dass es mir gut geht, dass ich glücklich bin. Und ein solches Büroleben war lange ihre Vorstellung von Glück. Das Problem: Meine war es noch nie.

Ich wurde 1986 in Koblenz, der sogenannten Schängel-Stadt, geboren und wuchs in einem Vorort auf. Meine Eltern hatten in Arzheim eine Eigentumswohnung, in der meine Mutter noch heute lebt. Der Ort war umgeben von Feldern und Wäldern. Dort habe ich sehr früh viel Nähe zur Natur erlebt. Als Kind war ich eigentlich immer draußen. Ich bin im Wald herumgerannt und habe Hütten aus Ästen, Blättern und Laub gebaut. Wenn ich nicht im Wald herumtobte, war ich beim Sport. Ich durfte mich als Kind in allen Sportvereinen anmelden, die man sich

so vorstellen kann. Damals hatte ich schon mehrmals in der Woche Bock auf Schwimmen, auf Kampfsport, auf Handball und auf Fußball. Ich habe alles mitgenommen, was ging. Wann immer ich die Möglichkeit hatte, etwas auszuprobieren, das mich interessiert hat, habe ich es getan. Sogar zum Gitarrenunterricht bin ich gegangen. Ich wollte unbedingt E-Gitarre spielen. Der Deal mit meinen Eltern war jedoch, dass ich zuvor klassische Gitarre lerne, was ich zähneknirschend tat. Aber ich tat es. Hauptsache machen.

Wir sind als Familie außerdem viel gereist. Mein Vater hat uns oft auf seine Dienstreisen mitgenommen. Ich habe daher früh die USA, viele Länder Europas und viele Städte und Regionen in Deutschland besucht. Wahrscheinlich wurde damals der Grundstein dafür gelegt, dass ich auch heute noch immer gern unterwegs bin, egal ob hierzulande oder in der Welt. Als ich in die Schule kam, wurde mein Freiheits- und Bewegungsdrang jäh eingebremst. Schule war für mich der Horror. Ich hatte immer das Gefühl, dass das, was ich im Leben erreichen möchte oder wo ich hinwill, nicht gefragt ist oder gesehen wird. Entsprechend sahen auch meine Noten aus. Nach der Grundschule, in der es noch ganz ordentlich lief, kam ich auf ein altsprachliches Gymnasium mit Latein ab der 5. Klasse und später auch noch mit Altgriechisch als Fach. Während des Unterrichts ließ mich das Gefühl nicht los, dass wir – die ach so schlauen Gymnasiasten – nach der Schule vollkommen lebensunfähig sein werden. Wir würden eines Tages zwar wunderbar auf Latein und Altgriechisch den einen oder anderen Satz in

Diskussionen einwerfen und dafür anerkennendes Raunen ernten, aber wir würden daran scheitern, mit dem Bus oder der Bahn zu fahren oder sonst irgendwelche alltäglichen Dinge selbstständig zu erledigen. In der Schule wurden uns fast nur Sachen vermittelt, die uns auf das Studium vorbereiten sollten. Mir war das alles zu theoretisch.

Statt herumzusitzen und Formeln und Theorien zu lernen, wollte ich Dinge ausprobieren. Meine Welt war einfach eine andere. Ich wollte machen. In der Grundschule gab es zum Beispiel eine Zeit, in der ich meine Freunde mit der Idee angesteckt hatte, American Football zu spielen. Wir nahmen dafür extra Hosen mit in die Schule, die dreckig werden konnten, damit wir in der Pause richtig um den Ball rangeln konnten. Später, als wir »normalen« Fußball spielten, kickten wir nicht einfach so, sondern bildeten zwei Mannschaften mit eigenen Namen und eigenen Trikots, die ich bemalt hatte. Zu der Zeit habe ich eine eigene Zeitung herausgebracht, die ich für 50 Pfennig verkauft habe. Ich bin damals wirklich von Haus zu Haus gegangen und habe überall geklingelt, um meine Zeitung an die Leute zu verkaufen. Ich habe heute keine Ahnung mehr, was dort überhaupt drinstand, aber damals fand ich das eine clevere Idee. Also setzte ich sie um. Auf dieselbe Weise kam meine »Quellwasser«-Marke zustande. Bei uns im Wald gab es nämlich eine Frischwasser-Quelle. Das Wasser konnte ich doch – so meine Geschäftsidee – in leere Flaschen abfüllen, diese mit einem schön gestalteten Etikett versehen und als »Quellwasser« verkaufen. Tja, und so stand ich dann eben mit



meinen hübsch gestalteten Wasserflaschen und mit einem Verkaufsstand an der Straße. Solche praktischen Unternehmungen erfüllten mich, egal ob sie besonders erfolgreich waren oder nicht.

In der Schule wurden dagegen vollkommen anderen Prioritäten gesetzt und andere Eigenschaften gefördert. Ich kam zum Beispiel nicht damit klar, dass das Abschneiden von uns Schülern in einem Lesewettbewerb als wichtiger und wertiger angesehen wurde als etwa die Planung und Umsetzung eines Bikeparks, den eine Handvoll Freunde und ich in unserer Freizeit aus dem Boden gestampft hatten. Klar, in der damaligen Zeit war das Biken auf Trails in Deutschland noch eine absolute Randsportart. Aber die Jungs und ich waren längst vom Bike-Virus infiziert und wollten unsere Leidenschaft so leben, wie wir das bei unseren Vorbildern aus den USA oder Kanada in Bike-Magazinen, auf VHS-Kassetten oder auf DVDs gesehen hatten. Mir persönlich steckte das Radfahren wohl einfach im Blut. Ich kann mich sogar noch an mein erstes Fahrrad erinnern. Es war ein weinrotes Puky-Fahrrad mit Stützrädern. Ich war vier oder fünf Jahre alt, als ich es geschenkt bekam. Ebenfalls in Erinnerung ist mir der Tag geblieben, an dem ich mit meiner Mutter in den Koblenzer Rheinanlagen zum ersten Mal ohne Stützräder gefahren bin. Sie hatte natürlich Angst, dass ich stürzen würde, und hielt mich an meinem Sattel fest. Das Maß ihrer Sorge schlug sich in der Festigkeit ihres Griffes nieder. Sie packte so sehr zu, dass ich gar keine Chance hatte, die Balance zu halten. Das ging so lange, bis ein älterer Mann, der uns zugesehen hatte, zu meiner Mutter

meinte: »Lassen Sie das Kind doch ein bisschen schneller fahren, dann schafft es das auch.« Meine Mutter gab nach. Endlich konnte ich richtig treten. Ich fuhr schneller und sicherer. Bis sich ihre Hand schließlich ganz vom Sattel löste und ich zum ersten Mal allein fuhr. Ich spürte schon damals, dass ich und das Fahrradfahren einfach zusammengehören. Es war Liebe auf den ersten Metern.

Die Straße vor unserem Haus war damals noch nicht asphaltiert, sondern aus Schotter. Ich fing bereits im Grundschulalter an, mir dort Holzrampen zu bauen, über die ich dann mit meinem Puky-Fahrrad gesprungen bin. Ich habe damals schon geschaut, wie lang die Bremspuren sind, die ich mache. Je länger, desto cooler fand ich es. Schon damals spürte ich den Ehrgeiz in mir, immer spektakulärere Spuren in den Schotter zu graben. Es ist witzig zu sehen, dass meine Kinder heute genauso ticken wie ich damals und die alte Bremspurenliebe ebenfalls nachleben. Jahre später reichten mir die Bremspuren im Schotter nicht mehr aus. Ich wollte größere Rampen und Sprünge fahren, wofür ich halt einen Bikepark brauchte. Und da es den nicht gab, baute ich eben zusammen mit Freunden einen. Hauptsache machen.

Anfang der 2000er-Jahre hatten wir unsere erste legale, offiziell genehmigte Strecke errichtet, nachdem wir zuvor eher wild unterwegs waren und Trails einfach so in den Wald gebaut hatten. Allerdings wurde ausgerechnet unsere legale Strecke eines Tages von jetzt auf gleich wieder abgerissen. Obwohl sie vom Forstamt genehmigt war. Wir hatten zuvor extra mit den zuständigen Stellen aus Politik und Verwaltung ein Waldstück ausgehandelt,

in dem wir bauen durften. Ein Konzernchef hatte jedoch in genau diesem Waldstück sein Jagdrevier und hatte sich über uns beschwert. Das Wort eines bundesweit bekannten Familienunternehmers hatte leider deutlich mehr Gewicht als die Bedürfnisse von ein paar fahrradfahrenden Jugendlichen. Wenigstens wurde uns ein neuer Berg versprochen, den wir zwei Jahre später von Politik und Forstamt auch zur Verfügung gestellt bekamen. Also machten wir uns wieder ans Werk, mittlerweile sogar als Teil eines Vereins. Wir mussten Mitglied der TG 1892 Boppard werden, damit alles seine bürokratische Ordnung hatte.

Wir hatten also unseren Bikepark nicht nur geplant und designt und mit eigenen Händen gebaut, sondern währenddessen auch mit der Jägerschaft und mit Politikern gesprochen, um sie von unserem Vorhaben zu überzeugen. Mit anderen Worten: Wir hatten uns gesellschaftlich engagiert. Zum Glück standen wir nicht allein da, sondern hatten auch aufseiten der Verwaltung Hilfe. Vor allem der damalige Oberförster Gerd Loskant hatte sich für uns stark gemacht. Ohne ihn wäre aus unserem Bikepark, in den wir Tausende Arbeitsstunden steckten, bestimmt nichts geworden. Wir wurden damals, kurz nach der Eröffnung des Parks 2006, für unser Engagement sogar vom damaligen Bundespräsidenten Horst Köhler im Rahmen der Initiative »Sterne des Sports« in Berlin ausgezeichnet. Anerkennung in der Schule erhielten wir dafür jedoch nicht. Im Gegenteil. Nachdem wir die Einladung zur Preisverleihung nach Berlin bekamen, verwehrte die Schule mir damals eine Freistellung für die

Veranstaltung. Das war ja schließlich »nur« fürs Biken und nicht etwa für klassische Literatur. Ich konnte nicht verstehen, dass nicht einmal der Bundespräsident, der höchste Repräsentant in unserem Land und Schirmherr der »Sterne des Sports«, für ein Umdenken bei den meisten meiner Lehrer oder unserem Direktor gesorgt hatte. Wir beschlossen zu schwänzen, um dennoch mit dem Oberförster und einigen Vertretern der TG 1892 Boppard nach Berlin zu fahren. Natürlich bekam ich dafür Riesenärger, während die Teilnehmer beim Vorlesewettbewerb von der Schule auf Händen zu Selbigem getragen wurden.

Mir ging es dabei gar nicht um die Auszeichnung oder die Veranstaltung an sich. Von der bekam ich ohnehin gar nicht so viel mit, da ich die meiste Zeit mit meiner damaligen Freundin auf dem Hotelzimmer verbrachte. Es ging mir um die fehlende Anerkennung der Schule. Uns war in Eigenregie etwas wirklich Tolles gelungen: Wir hatten einen Bikepark aufgebaut, wie es ihn so in der Gegend noch nicht gegeben hatte. Wir hatten mit Verantwortlichen aus der Forstwirtschaft und Politikern zusammengearbeitet, um etwas vollkommen Neues auf die Beine zu stellen. Etwas, dass sogar bis heute vielen Jugendlichen Freude bereitet. Den nichtkommerziellen Bikepark Boppard gibt es noch immer. Um ihn kümmert sich längst eine neue Biker-Generation. Doch in den Augen meiner Schule war dieser Einsatz nicht so viel wert wie das schön betonte Vorlesen eines Textes. Warum war das so?

Kein Wunder, dass ich mich in der Schule kaum motivieren konnte. Es war ja nicht so, dass ich faul war. Ich

hatte nur keine Lust auf Vorlesen, auf Altgriechisch oder Mathematik, Chemie und Physik. Ich wollte Spaß haben und mir machte eben das Biken und das Bauen von Bikeparks Spaß. Es ist wahrscheinlich ein Witz der Geschichte, dass heute – 20 Jahre später – es mittlerweile auch einigen Lehrern und Politikern dämmert, dass ein Land nicht nur studierte Büromenschen braucht, sondern auch gebildete Handwerker, die dann ja nicht unbedingt Bikeparks bauen müssen, sondern zum Beispiel auch Ladestationen für Elektroautos anschließen können. Überall klagen Handwerksbetriebe, dass ihnen der Nachwuchs fehle. Kein Wunder, wenn man Kinder in der Schule mit Wissen zuschüttet, statt in ihnen auch die Lust zu wecken, Dinge einfach zu machen. Mit ihren eigenen Händen.

Am Tag vor meiner Abiturprüfung habe ich nicht etwa gelernt oder mich mental auf die Prüfung vorbereitet. Ich habe mit einem Kumpel auf der Playstation »SingStar« gespielt. Es kam, wie es kommen musste: Ich flog mit Pauken und Trompeten durch. Für meine Mutter brach eine Welt zusammen, als sie erfuhr, dass ich das Abi nicht geschafft hatte. Eigentlich war ich nur ihretwegen in die Schule gegangen. Hätte ich früher schon selbst entscheiden können, hätte ich die Schule wahrscheinlich schon zuvor längst hingeschmissen. Nicht einmal das unmoralische Angebot eines alten, sehr wohlhabenden Freundes meiner Mutter konnte mich nach meinem Scheitern in der Prüfung zurück an die Schule locken. Er bot mir damals 1000 Euro Belohnung an, wenn ich noch einmal versuchen würde, das Abitur zu machen. Ich lehnte ab und

sagte meiner Mutter klipp und klar, dass ich nicht noch einmal ein Jahr lang zur Schule gehen würde. Damit habe ich ihr einen Stich ins Herz versetzt. Sie konnte sich – gefangen in ihrem konservativen, auf bürgerliche Sicherheit bedachten Denken – überhaupt nicht vorstellen, was ohne Abitur aus mir werden sollte. Meine damalige Oberstufenleiterin, bei der ich auch Latein hatte, war da schon weiter. Sie sagte zu mir, nachdem ich im Abitur durchgerasselt war, dass sie sich um mich gar keine Sorgen machen würde. Sie sei davon überzeugt, dass ich meinen Weg gegen würde. Das Vertrauen meiner Mutter musste ich mir erst noch verdienen.

Obwohl ich mich nicht so sehr um meine schulischen Leistungen kümmerte, war ich weder als Kind noch als Jugendlicher faul. Es war mir auch nicht egal, was ich einmal machen würde. Arbeitslos sein und Stütze kassieren, das war überhaupt keine Perspektive für mich. Zwei Dinge waren mir für die Zeit nach der Schule wichtig: Ich wollte irgendetwas mit Biken zu tun haben und ich wollte mein eigener Chef sein. Und genau so hat sich dann mein berufliches Leben auch entwickelt. Ich hatte bereits in der 11. Klasse angefangen, einen Online-Bike-Shop aufzubauen. Die ganze Ware – vor allem Mountainbike-Equipment wie Protektoren, die in der Szene begehrt waren, aber die es in den klassischen Fahrradläden noch nicht zu kaufen gab – lag damals bei mir im Kinderzimmer und bei uns in der Garage. Die ersten Sachen verkaufte ich noch über eBay, später über meinen Online-Shop. Das dafür notwendige Rüstzeug hatte ich mir selbst beigebracht. Hauptsache machen.

Ich finde, dass das Leben zu kostbar ist, um es mit Dingen zu verbringen, auf die man keine Lust hat. Immer wieder beobachte ich, wie Freunde und Bekannte sich in die Schablone eines vermeintlich sicheren, dafür aber fremdbestimmten Lebens pressen lassen. Sie machen Jobs, die sie eigentlich gar nicht machen wollen. Sie träumen von Abenteuern oder Reisen, die sie nie antreten. Sie gehen so viele Kompromisse ein, dass sie selbst, ihre Stärken und ihre Persönlichkeit, eines Tages komplett verschwunden sind. Diese Menschen erkennt man gar nicht mehr als sie selbst. Damit will ich nicht sagen, dass alle so wie ich werden sollen. Um Himmels willen, bloß nicht! Wenn jemand in seinem Bürojob glücklich und erfüllt ist, dann ist das super. Dann muss er auch nicht anfangen auf dem Fahrrad Rückwärtssaltos zu machen. Es sei denn, er hat Bock auf diese krasse Erfahrung. Meine Botschaft ist: Schieb keine Sache, die dir wirklich wichtig ist und am Herzen liegt, auf die lange Bank. Leg einfach los. Warte nicht auf einen besseren oder den perfekter Moment. Mach sie. Jetzt.

Ein Freund hat mir mal die Geschichte seines Großvaters erzählt, dessen größter Traum es immer war, mit einem Wohnmobil durch Kanada zu fahren.

»Was schätzt du Fabio, wann er das gemacht hat?«

»Nachdem er in Rente ging?«

»Gar nicht.«

Sein Großvater hatte immer nur von seinem Traum erzählt. Bis er starb und sein Traum mit ihm beerdigt wurde. Diese Geschichte hat mich sehr berührt und spornt mich an, meine Träume zu leben. Ich horche

immer wieder in mich hinein, ob das, was ich mache, mich wirklich erfüllt und ich eine gute Zeit habe. Obwohl mir zum Beispiel der Unterricht am Gymnasium keinen Spaß gemacht hat und ich die Chancen, die mir von Lehrern immer wieder gegeben wurden, regelmäßig in den Sand gesetzt habe, hatte ich selbst an diesem für mich schwierigen Ort eine gute Zeit. Ich habe mir immer wieder die Freiräume für die Dinge genommen, die mich wirklich interessierten und glücklich machten. Ich sage daher auch immer, dass ich eine schöne Kindheit hatte, weil ich einerseits sehr früh sehr viel von der Welt sehen durfte und andererseits diese Lebensfreude hatte. Aber es gab auch eine Schattenseite, für die mein gewalttätiger Vater verantwortlich war und die mich früh mit dem Thema Angst konfrontiert hat. Du wirst überrascht sein, wie sehr Angst und der Umgang mit ihr mit dem Machen zusammenhängen.



© des Titels »Hyped! Bock! Angriff!« (ISBN 978-3-7423-2286-9)  
2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Angst I

---

## *Wie entscheidest du dich?*

Es gibt Tage im Leben, die alles verändern, die dein Leben in ein Davor und ein Danach teilen. Der 18. Februar 2023 ist in meinem Leben ein solcher Tag. Bis zu diesem Tag hätte ich schwören können, dass ich alles über Angst weiß. Wie ich mit der Angst umzugehen habe. Wie ich mich nicht von ihr beherrschen lasse. Ich habe mich geirrt.

Ich bin bereits als Kind mit Angst in Berührung gekommen. Ich habe sehr deutlich die Angst meiner Mutter vor meinem Vater gespürt. Es gab Nächte, in denen meine Mutter bei mir im Bett geschlafen hat und ich davor auf dem Boden, damit sie geschützt ist, falls mein Vater nachts zu uns hereinkommen sollte. Um die schwierige Situation bei uns zu Hause zu verstehen, muss ich etwas ausholen.

Mein Vater hat bei einem großen Konzern die Softwareentwicklung begleitet. Er pendelte unter der Woche. Er war aber auch häufig in Berlin oder Dresden, wohin wir ihn oft begleiten durften. Er war ein sehr kreati-

ver Mensch. Er konnte gut malen. Wir machten zusammen Sport. Wir waren reiten. Das Fotografieren und der Motorsport waren seine großen Leidenschaften. An den Wochenenden fuhren wir oft zu Motorsport-Events an den Nürburgring oder zu verschiedenen Rallyesport-Events in ganz Deutschland. Mein Vater schaute bei den Rennen nicht nur zu, sondern schoss auch viele Fotos. Ich glaube, er hätte gerne als selbstständiger Fotograf gearbeitet. Aber er traute sich nicht, diesen Schritt zu gehen.

Doch neben der kreativen und unternehmungslustigen Ader gab es noch eine andere Seite an ihm. Er konnte mitunter binnen Sekunden komplett ausrasten. Wegen nichts. Etwa wenn die Fernbedienung vom Sofa gefallen war. Oder wenn wir zum Essen gehen wollten und ich mich in den Flur setzte, um meine Schuhe anzuziehen. Ging ihm das Zubinden nicht schnell genug, bekam ich auch schon mal einen Tritt in den Rücken. Ich erinnere mich auch noch an eine Carrera-Bahn, die er mir mit viel Mühe gebaut hatte. Bei einem Streit meiner Eltern mischte ich mich ein und meinte im Verlauf der Diskussion zu meinem Vater, er habe mir gar nichts zu sagen. Als er wenig später von mir verlangte, die Carrera-Bahn im Wohnzimmer abzubauen, sagte ich zu ihm: »Kannst du selbst abbauen.« Daraufhin holte er eine Axt und schlug die gesamte Bahn kurz und klein.

Nach außen hin vermittelten wir drei jedoch das Bild einer heilen Familie. Wir machten »bella figura«, wie man in Italien dazu zu sagen pflegt. Und zu Italien hatte mein Vater eine innige Beziehung. Wir waren oft beim Italie-

ner essen und machten häufig Urlaub in Italien. Ich trage einen italienischen Vornamen. Meine Patentante ist Italienerin. Für meinen Vater war das Bild, dass wir nach außen hin abgaben, sehr wichtig. Meine Mutter ist eine schöne Frau. Mit Anfang 20 hatte sie sogar gemodelt. Für meinen Vater muss sie so etwas wie ein Statussymbol gewesen sein, eine Trophy Wife. Meine Mutter meinte einmal zu mir, dass die Probleme mit meinem Vater mit ihrer Schwangerschaft begannen und er bemerkte, dass er nicht mehr die unumschränkte Nummer 1 in der Familie war, sondern die Aufmerksamkeit und Liebe meiner Mutter mit mir teilen musste. Später erzählte sie mir einmal, mein Vater habe ihr vorgeworfen, zu wenig für sein Seelenheil getan zu haben. Meine Mutter glaubte auch lange, dass sie sich nur ein bisschen ändern müsste, es besser machen müsste, dann würde mein Vater endlich glücklich und zufrieden sein. Doch die Gewalt uns gegenüber war immer seine Entscheidung und sein Problem gewesen. Wir waren daran nicht schuld. Dies zu begreifen war vor allem für meine Mutter ein langer und schwieriger Prozess.

Meinem Vater war es sehr wichtig, dass sein Leben in der Öffentlichkeit immer perfekt erschien. Selbst wenn wir uns auf einem Familienausflug gestritten hatten, mussten wir auf dem Foto des Ausflugs glücklich lächeln. Würde jemand heute unsere alten Fotoalben durchschauen, von denen es eine Menge gibt, würde er glauben, wir seien eine glückliche Familie gewesen. Wir haben tolle Urlaube erlebt, tolle Ausflüge zusammen gemacht ... Die Brüche hinter dem falschen Lachen, die

Schatten und die Angst sieht man auf den Bildern jedoch nicht.

Meine Eltern stritten so gut wie jeden Tag. Ich hatte mir als Kind einmal die Mühe gemacht, die Tage mitzuzählen, an denen meine Eltern nicht gestritten haben. In meiner Erinnerung liegt der »Rekord« bei zwei oder drei folgenden Tagen ohne Streit. Wir waren jeden Tag gewarnt, wenn mein Vater von der Arbeit nach Hause kam. Er fuhr einen Sportwagen, dessen Motorengeräusche sich deutlich von denen normaler Autos unterschieden. Sobald wir seinen Wagen hören konnten, merkte ich, wie sich meine Mutter verspannte. Würde es wieder eskalieren wie so oft? Oder würden wir heute einen ruhigen Abend erleben? Ich kann mich erinnern, dass ich als Kind oft auf der Hut war, wenn er nach Hause kam. Oder wenn ich in der Früh wach wurde und meine Eltern sich bereits lauthals im Wohnzimmer stritten. Ich erinnere mich auch an das Unbehagen, wenn meine Mutter, die im Sozialwesen tätig war und unter anderem Mutter-Kind-Kuren begleitet hat, auf Dienstreise ging und ich allein mit meinem Vater bleiben musste. Das wollte ich nicht und heulte Rotz und Wasser. Ich wusste, es konnte gut gehen. Aber eben auch wieder eskalieren. Ich konnte mich daher als Kind auf die wenigen guten Momente auch nie wirklich verlassen und sie restlos genießen. Immer schwebte eine Art Schatten über mir. Würde die gute Stimmung halten? Oder würde sie kippen?

Bis heute finde ich es interessant, dass ich im Gegensatz zu meiner Mutter selbst keine echte Angst vor meinem Vater hatte. Ich war stattdessen immer aufmüpfig,

trotzig. Ich bot ihm die Stirn und ließ mich nicht einschüchtern. Seine Stimmungsschwankungen waren meine Realität, sie begleiteten mich meine ganze Kindheit über. Ich dachte, es wäre ganz normal, dass Väter so sind, da ich es ja nicht anders kannte. Ich vertraute mich daher auch meinen Freunden nicht an. Stattdessen versuchte ich, das schlechte Verhalten meines Vaters, wann immer möglich, zu sabotieren. Wenn ich beobachtet hatte, wie mein Vater den Autoschlüssel meiner Mutter im Keller versteckte, holte ich ihn dort wieder hervor oder sagte ihr, wo der Schlüssel ist. Ich wollte mich nicht kampfflos ergeben. Ich wollte dem falschen Verhalten meines Vaters entgegenwirken. Daher habe ich schon sehr früh den aufmüppigen Rebellen rausblitzen lassen. »Du hast mir gar nichts zu sagen«. »Pack meine Mutter nicht an«. So redete ich mit meinem Vater schon als Kind. Als ich gerade mal vier Jahre alt war, ging ich sogar mit meinem Samurai-Schwert aus Plastik auf ihn los. Der Spuk war erst vorbei, als meine Eltern sich schließlich nach insgesamt 25 Jahren Beziehung trennten, als ich 12 Jahre alt war.

Mit dem Thema Angst kam ich dann wieder durch das Biken in Berührung. Als ich damit anfang, machte sich meine Mutter natürlich Sorgen. Ich hatte Verständnis dafür, denn ich merkte recht schnell, dass das Biken nun mal ein Sport ist, bei dem viel passieren kann. Ich hatte dabei immer wieder selbst Angst. Und das war auch gut so.

Eines der größten Missverständnisse über die Angst ist es, dass die Leute glauben, dass Extremsportler wie

ich gar keine Angst hätten. Das ist falsch. Jeder Mensch hat Angst. Wirklich jeder. Ich habe in meinem Leben so viele krasse Menschen kennengelernt, die sich in außergewöhnlichen Bereichen bewegen, ob beim Sport, beim Militär oder beim Survival, und egal wie tough oder erfahren sie sind: Sie alle haben Angst. Es ist ein Trugschluss, dass nur man selbst Angst hat und dass andere, zu denen wir als Vorbilder aufblicken, keine hätten. Der Unterschied zwischen uns und unseren Helden ist nicht etwa die Angst selbst, sondern der Umgang mit der Angst. Die Mutigen wissen anders mit ihrer Angst umzugehen.

Angst packt uns immer dann, wenn wir uns aus unserer Komfortzone hinausbewegen. Wenn es wirklich gefährlich wird. Um zu lernen, was Angst mit uns anstellt und wie man ihr entgegenwirken kann, ist es daher notwendig, dass wir genau das tun: Wir müssen unsere Komfortzone verlassen. Jemand, dessen Welt immer gemütlich und sicher ist, der seinen Abend immer nur entspannt auf der Couch verbringt oder der beim Joggen immer 5 Kilometer läuft, bei denen er weiß, dass er die auch locker schafft, muss sich nicht mit Angst auseinandersetzen. Also wird er – sobald er doch einmal in eine gefährliche Situation kommt – seiner Angst umso stärker ausgeliefert sein.

Stellt euch vor, ihr erlebt einen Autounfall. Das kann jedem von uns passieren. Entweder seid ihr selbst darin verwickelt oder aber ihr kommt zu einem Unfall hinzu, bei dem es zum Beispiel einen Verletzten gibt, der schreit. Ist man eine solche Ausnahmesituation nicht gewohnt, ist es ganz normal, dass sie einen überfordert. Mit gro-

ßer Wahrscheinlichkeit wird sich der Angstunerfahrene tausend Fragen stellen. Stirbt der Verunfallte jetzt? Was muss ich tun? Wie kann ich richtig helfen? Der Schock über die besondere Situation, die Angst, wird diese Person lähmen.

Jemand, der dagegen Ausnahmesituationen gewohnt ist, selbst wenn es Sachverhalte aus ganz anderen Bereichen sind, wird auf den Unfall viel ruhiger und überlegter reagieren können. Ich spreche leider aus eigener Erfahrung. Ich bin in einem Bikepark mal eine Strecke heruntergefahren und plötzlich lag jemand in der Kurve mit einem komplett kaputten Helm. Er war bewusstlos und hat nur noch komisch gezuckt. Mir war sofort klar, dass sich dieser Mensch richtig schlimm verletzt hatte. Seine Freundin stand vollkommen geschockt und aufgelöst neben ihm und konnte sich nicht bewegen. Zum Glück brachte mich diese Situation nicht so sehr aus dem Konzept. Ich habe sofort den Notarzt angerufen, der dann recht schnell mit einem Hubschrauber zu uns kam. Mittlerweile waren jedoch noch andere Biker zu uns dazugestoßen. Während die Freundin des Verunglückten noch immer geschockt war, spürte ich, dass alle anderen um mich herum etwas machen wollten und entsprechend aufgeregter waren. Aber diese Aufregung, die in Aktionismus umzuschlagen drohte, nützte dem Verletzten gar nichts. Mir war klar, dass es meine wichtigste Aufgabe war, alle zu beruhigen und davon abzuhalten, irgendetwas Unüberlegtes zu tun. Ich musste zum Beispiel schauen, dass niemand von den anderen Bikern, die dazugekommen waren, dem Verletzten den Helm



einfach abzieht, was bei einem möglichen Genickbruch alles nur noch verschlimmert hätte.

Ich hatte in dieser Situation diese Ruhe und Übersicht, nicht etwa, weil ich ein toller Hecht bin, sondern weil ich zuvor schon ähnliche Situationen erlebt hatte, in denen ich bemerkt hatte, dass ich in Gefahr bin, und entsprechend Angst bekam. Früher hat mich meine Angst auch noch gelähmt. Ich stand manchmal minutenlang zitternd vor einem Sprung, unfähig loszufahren. Zwischenzeitlich dachte ich sogar, dass ich gar nicht für das Biken gemacht bin. Bis ich angefangen habe, den nächsten Schritt zu machen. Ich habe meine Angst weitergedacht und zu mir gesagt: Okay, es wird jetzt gefährlich. Also muss ich mich irgendwie schützen. Was viele Menschen oft missverstehen: Angst ist eigentlich etwas Gutes. Sie ist eine natürliche Reaktion auf Situationen, die wir mit Routine allein nicht meistern können, und die überlebenswichtig ist. Angst versetzt uns in Alarmbereitschaft und soll uns zum Handeln bringen: *fight or flight*. Wenn wir Angst verspüren, ist es am besten, entweder zu kämpfen oder zu fliehen.

Es ist daher wichtig zu erkennen, wodurch die Angst eigentlich wirklich ausgelöst wird. Stell dir vor, der Rauchmelder in deiner Wohnung schlägt plötzlich Alarm. In so einem Fall reicht es nicht, einfach nur den Warnton (deine Angst) abzuschalten. Du solltest lieber schleunigst das Feuer löschen, dass anscheinend gerade ausgebrochen ist, oder die rauchende Pfanne vom Herd nehmen. Sonst schlägt der Rauchmelder nämlich gleich wieder Alarm. Sobald ich Angst spüre, analysiere ich

meine Angstmomente ganz nüchtern. Ich versuche die mit der Angst verbundenen Emotionen – die Aufregung, das Gefühl der Hilflosigkeit, das Eingeschüchtert sein – beiseitezuschieben. Ich versuche diese Emotionen nicht weiter zu beachten, weil sie mich lähmen und dazu führen, dass ich falsche Entscheidungen treffe. Stattdessen versuche ich, über meine Optionen nachzudenken, um eine gute Lösung zu finden. Mittlerweile funktioniere ich gut unter Druck. Dass ich in schwierigen Situationen den Fokus weg von den Emotionen auf die Lösungen legen kann, ist jedoch nicht nur Veranlagung, sondern das Resultat eines langen Prozesses. Ich konnte diese Eigenschaft nur deshalb in mir ausbilden, weil ich mich immer wieder – insbesondere beim Sport – gefordert habe.

Beim Rückwärtssalto zum Beispiel. Es gab eine Zeit, in der ich jedes Mal, wenn ich den Backflip angefahren habe, eine innere Stimme gehört habe, die kurz vor dem Absprung zu mir sagte: Querschnittslähmung. Wieder und wieder schoss diese Angst durch meinen Kopf. Das war natürlich fatal, denn bei einem Backflip – und bei vielen anderen Tricks auch – musst du einen kühlen Kopf bewahren. Jede Ablenkung kann tatsächlich dazu führen, dass du einen Fehler machst, für den du teuer bezahlst. In diesen Situationen habe ich versucht, den Backflip trotzdem zu machen. Und nicht nur den. Wenn ich in meinem Garten Sprünge trainiert habe, zwang ich mich, meine gesamte Trickkiste abzuspuhlen. Auch die Manöver, vor denen ich Angst hatte. Es war mir wichtig, dass ich mir selbst in den Hintern trete, nicht in meiner Komfortzone verharre und nach der einfachen Lösung

suche: Einen Trick nicht zu machen bedeutete schlicht, der Angst nachzugeben. Ich hätte auch einfach sagen können: Heut ist nicht mein Tag. Ich mach das beim nächsten Mal. Die Liste der Ausreden, mit denen man sich selbst belügen kann, ist lang. Allerdings hält man so den inneren Schweinehund nicht im Zaum, sondern lässt ihn stärker und stärker werden.

Zum inneren Schweinehund gibt es eine wunderbare Analogie aus einer indigenen Kultur Nordamerikas. Ein altes indianisches Sprichwort besagt, dass jeder von uns zwei Wölfe in sich hat. Einmal den Mutwolf und einmal den Angstwolf. Doch wie geht man mit den beiden Wölfen um? Man sollte täglich darauf bedacht sein, den Mutwolf zu füttern. Den Angstwolf dagegen sollte man verhungern lassen, sodass er keine Kraft und Power mehr hat, dich zu bedrohen. Ich selbst versuche, meinen Mutwolf ständig zu füttern, denn ich weiß, was passieren kann, wenn stattdessen der Angstwolf, der durch Ausreden, Faulheit und ständiges Nachgeben stark wird, das Kommando übernimmt.

Bei einem alten Freund habe ich erlebt, wie ein kleines Thema durch den Angstwolf zu einem echten Problem werden kann. Mein Kumpel und ich haben uns regelmäßig in einem Sportstudio getroffen. Dieses Sportstudio hatte ein Parkhaus, in dem man kostenlos parken konnte. Das Parkhaus war, wie das häufig in Deutschland so ist, nicht gerade das größte, sondern eher verwinkelt. Irgendwann fing mein Freund an zu sagen, dass er keinen Bock habe, in das Parkhaus zu fahren. Er hätte Angst, sich dort das Auto zu zerkratzen. Irgendwann hieß es

dann: Ich parke weiter weg. Da ist es einfacher und auch kostenlos. Irgendwann ist er lieber 15 bis 20 Minuten zum Sportstudio gelaufen, statt sich seiner Angst zu stellen, in dem kleinen Parkhaus seinen Wagen auf einen der Parkplätze zu manövrieren. Statt seinen Mutwolf zu füttern, hat mein Freund seinen Angstwolf gestärkt. Er hatte sich das Leben dadurch jedoch nicht etwa leichter gemacht, sondern war fortan viel länger ins Studio unterwegs.

Jeder kennt solche Situationen im Alltag, in denen wir Dingen ausweichen und unseren Ängsten davonlaufen. Es passiert auch mir bei Biken oder beim Kämpfen noch immer, dass ich spüre, dass ich in eine Situation geraten bin, in der ich mich unwohl fühle. Ich spreche hier bewusst nicht von Angst, da ich normalerweise nicht mehr in Situationen komme, in denen ich richtige Angst habe, in denen ich merke, dass sich mein Puls erhöht oder es mir die Kehle zuschnürt. Sobald ich in solche unangenehmen Umstände gerate, halte ich inne und füttere sofort meinen Mutwolf: Ich halte mir dann vor Augen, was ich alles schon geschafft und in welchen Situationen ich mich bewährt habe. Noch mehr Futter für den Mutwolf gibt es, wenn ich darüber nachdenke, was ich kann und welche Fähigkeiten ich mitbringe, um meine Vorhaben zu meistern. In der Regel finde ich etwas. In der Situation meldet sich jedoch auch meist der Angstwolf zu Wort: Fabio, das kannst du nicht. Lass die Finger davon! Ich sage mir dann immer: Nein, ich darf nicht nachgeben und auf den Angstwolf hören. Das geht nicht. Allerdings formuliere ich das gerne auch etwas radikaler. Wenn Menschen meine inneren Dialoge hören könnten,

wären sie überrascht, wie sehr der Angstwolf einstecken muss: »Ey, halt dein Maul, du Scheiß-Lappen. Du hast mir gar nichts zu sagen. Ich kann das und das zieh ich jetzt durch.« Ich rede da nicht sehr nett, aber ich muss das tun, um den Angstwolf niederzumachen und kleinzuhalten, um ihn in seine Schranken zu verweisen. Das geht nur mit Dominanz. Würde ich es nicht tun, würde ich sehr schnell meine Superkraft verlieren: das Machen.

Was beim Umgang mit Angst ebenfalls hilft, ist der Blick darauf, wie persönlich das Thema Angst aufgebaut ist. Es heißt nicht umsonst, dass ein Problem immer nur so groß ist wie die Person, die davorsteht. Ein Rückwärtsalto auf dem Rad ist für die meisten ein Riesending. Ich weiß dagegen, was ich tun muss. Ich habe die dafür nötige Erfahrung gesammelt. Das Witzige dabei ist: Hat man ihn einmal verstanden, ist der Backflip eigentlich ein ganz einfacher Trick.

Mittlerweile kann ich dennoch – nicht zuletzt, weil ich jetzt selbst Kinder habe – die Angst meiner Mutter besser nachvollziehen. Ich bin sicher, dass es selbst heute noch immer Momente gibt, in denen sie Angst um mich hat, aber sie hat akzeptiert, was ich mache. Ihr Vertrauen in mich ist größer geworden. Ich kann mich zum Beispiel noch genau daran erinnern, wie sehr meine Mutter litt, als ich mit meinem Hals-Tattoo nach Hause kam. Sie brach in Tränen aus und sagte, wenn ich jetzt einen Autounfall hätte, würde mich kein Arzt behandeln. Ich wäre jetzt ganz unten in der Gesellschaft angelangt. Damals war der Glaube in der Generation meiner Mutter noch verbreitet, dass nur Schwerverbrecher oder Knast-

brüder Tattoos haben. Dass man wie ich Tattoos einfach schön findet, war ihr nicht bewusst. Ihr fehlte die Erfahrung. Mittlerweile hat meine Mutter selbst ein ganz kleines Tattoo. Zu ihrem 50. Geburtstag hatte ich ihr einen Gutschein für meinen Tätowierer geschenkt. Ich bin sehr froh, dass sie sich das getraut hat.

Vielleicht kann ich auf der anderen Seite meine Mutter jetzt auch besser verstehen, weil ich selbst Vater bin. Und wie meine Mutter für mich, will ich für meine Kinder nur alles Gute. Allerdings ist mein Umgang mit meiner Angst, mit meiner Sorge, dass meinen Kindern etwas zustoßen könnte, vollkommen anders, als dies bei meiner Mutter der Fall war. Als meine Kinder um die vier Jahre alt waren, kamen sie von sich aus auf die Idee, im Garten auf meinen vier Meter hohen Startturm zu klettern. Natürlich hatte ich erst mal einen Kloß im Hals. Mir war aber gleichzeitig auch klar: Jetzt muss ich denen gut zureden und sie bloß nicht ablenken oder Nervosität verbreiten und sie mit meiner Angst anstecken. Ich habe mich also nur so an den Startturm gestellt, dass ich sie hätte auffangen können, wenn etwas passiert wäre. Ist es aber nicht. Sie sind perfekt hoch- und runtergeklettert und haben dabei eine unheimliche Selbstsicherheit und Begeisterung ausgestrahlt. Sie haben es einfach gemacht und der Angstwolf musste mit knurrendem Magen davonziehen. Zumindest an diesem Tag.