

Seit etwas mehr als einer Woche läuft das Biopic „Lauf um dein Leben – Vom Junkie zum Ironman“, in dem Regisseur Adnan Köse den Lebensweg von Triathlet Andreas Niedrig erzählt.

Er in junger Mann, der gemeinsam mit drei Freunden nach Marihuana den harten Drogen verfällt, seine Frau und Tochter verlässt und schließlich in psychologischer Behandlung endet. Durch den Sport rappelt er sich wieder auf und nimmt nach viel Training am Ironman-Wettbewerb in Hawaii teil. Niedrig, der seiner Autobiographie in beratender Funktion zur Seite stand, wird im Film von Max Riemelt dargestellt. In Nebenrollen sind zudem Uwe Ochsenknecht und Axel Stein zu sehen.

Die KREISZEITUNG hat sich gemeinsam mit den vier regionalen Triathleten und Ironman-Teilnehmern Kathrin Paetzold, Michaela Schneck, Andrej Heilig, Michael Walker, sowie dem Suchtberater Uwe Zehr (Foto: fall) den Film angesehen und anschließend das Gespräch mit den Fachleuten gesucht.



Wie beurteilen Sie Andreas Niedrigs Leistung, wie sie im Film dargestellt wird?

Andrej Heilig (31): Ich denke, dass der Film die sportliche Seite nicht zufriedenstellend wiedergeben hat, da man Niedrig ja auch kaum trainieren sieht. Von der sportlichen Seite kann ich jetzt schwer ein Urteil dazu fällen, aber als Athlet ist er natürlich unglaublich.

Michaela Schneck (25): Ich kann mich dem nur anschließen. Von der sportlichen Seite her, Respekt, auch dem Werdegang von Niedrig. Bei ihm sieht man vielleicht auch den Sport so ein bisschen als Ersatzdroge. Man sieht, dass der Sport ihn in geregelte Bahnen lenkt und ihm 'ne Struktur im Leben gibt.

Michaela Schneck (25): Ohne Talent ist der garantiert nicht auf die Welt gekommen. Kathrin Paetzold (25): Das hat man oder hat man nicht.

Schneck: Er hatte die körperlichen Voraussetzungen. Ich würde sagen, dass er den Sport gebraucht hat, um da rauszukommen.

Ist eine solche Rehabilitation, wie im Film durch Niedrig gezeigt, glaubwürdig?



Die Verfilmung des bewegenden Lebens des ehemaligen Triathleten

Andreas Niedrig (links), der sich vom Junkie zum Ironman mauserte, läuft derzeit im Kino: Zusammen mit der

KREISZEITUNG haben sich die hiesigen Top-Triathleten Andrej Heilig, Kathrin Paetzold, Michael Walker und Michael Schneck (Bild rechts v. li.) den Streifen angeschaut.

Fotos: Archiv/fal



## Interview zum Kinofilm „Lauf um Dein Leben“

# „Die sportliche Seite wird nur unklar dargestellt“

Uwe Zehr (49): Ich halte es nicht für eine Rehabilitation, sondern ganz viele Abhängige steigen auf ihrem eigenen Weg aus. Es gibt vielfältige Wege – das ist ein möglicher.

Im Film wurde das Rauchen von Joints respektive Marihuana als Einstiegsdroge für härtere Stoffe wie Heroin charakterisiert. Klischee oder Wirklichkeit?

Zehr: Ich halte den Film, was Drogen-geschichte angeht, für nicht besonders genau. Ich weiß von Niedrig, dass der Einstieg bei ihm durch Alkohol erfolgt ist. Und das ist eigentlich das, was viel üblicher ist.

Somit ein verfälschter Blick auf die Drogenszene?

Zehr: Nach meinen Erfahrungen ist die Drogenszene viel normaler, als im Film dar-

gestellt. Leider versucht der Film sehr viele Aspekte zu zeigen und bewegt sich deshalb oft in Äußerlichkeiten. Die Geschichte ist eher eine schlüssige Suchtgeschichte: Ein Vater der seine eigenen Gefühle abwehrt, eine Mutter die hilflos im Hintergrund bleibt.

Wie kann man als Laie den physiologischen und psychologischen Aufwand nachvollziehen, den eine Teilnahme am Ironman voraussetzt?

Heilig: Ich trainiere zwischen 15 und 20 Stunden die Woche. Ernährung ist ein ganz zentraler Aspekt, weil man sich ohne richtige Ernährung nicht ordentlich einholen kann. Das heißt man trainiert eigentlich dreimal am Tag.

Walker: Was in der Vorbereitungsphase auch ganz wichtig ist, ist der mentale

Aspekt. Man konzentriert sich sehr stark auf das Event.

Paetzold: Wichtig ist, das man nicht zu verspannt im Kopf ist und das Ganze auch ein bisschen lockerer angeht. Der Kopf kann einem auch einen Strich durch die Rechnung machen.

Schneck: Also dieses mentale voll drauf einschieben, kann ich jetzt nicht so. Die Umfänge trainieren wir aber alle, unter 20 Stunden kommt keiner davon, eher Richtung 30.

Heilig: Profis wie Andreas Niedrig trainieren 40 Stunden pro Woche und das sorgt dann dafür, dass solche Zeiten erreicht werden können, wie im Film dargestellt.

Zehr: Es geht um Entscheidung und das ist immer nur individuell messbar. Da gibt es keine psychologische Skala. Von daher ist

es eine Entscheidungsvoraussetzung, das ist der Knackpunkt. Und diese Entscheidung kam im Film ganz gut rüber, aber der Rest war etwas vordergründig.

Letztlich eine gute oder misslungene Darstellung?

Zehr: Allen Süchtigen hilft es, wenn sie lernen, sich zu überwinden. Das kam im Film sehr schon raus und ich halte ihn deshalb dafür geeignet, dass man ihn zum Beispiel in unseren Motivationsgruppen zeigt.

Heilig: Es ist unklar, welche Geschichte er uns erzählen, inwiefern man eine erfolgreiche Therapie durchführen kann oder will er Niedrig als Sportler darstellen? In beiden Fällen ist das nicht ausreichend beleuchtet.

Fragen von Florian Lieb