

Die richtige Vorbereitung

In den Wochen vor der WM war es für mich selbstverständlich, dass ich keinen Alkohol trank und mich sehr gesund ernährte. Da ich mittlerweile nahezu fleischlos lebte und viel Obst und Gemüse auf meinem Speiseplan stand, war es keine besondere Prüfung, noch etwas mehr auf eine ausgewogene Kost zu achten. Noch heute esse ich morgens nur Obst, trinke den ganzen Tag Wasser, keinen Kaffee, und esse liebend gern mediterran oder asiatisch.

Der liebe Frank Piekenbrock würde jetzt wieder diese alte Wunde aufreißen. Alle wussten, dass ich kein Fleisch, sondern nur Fisch esse. Frank war mit der Organisation unseres Kegelausflugs, einer Planwagenfahrt, betraut. Es sollte bei der ersten großen Pause gegrillt werden. Während er für die anderen Kegelbrüder Fleisch besorgt hatte, wollte er meinem besonderen Speiseplan Rechnung tragen und fuhr nach eigener Aussage bis kurz vor Wladiwostok, um ein besonders leckeres, frisches Fischfilet für mich zu besorgen. Entsprechend groß war sein Entsetzen, als er einige Wochen später mit ansehen musste, wie ich nach einer Feier im Sportheim des ESV Münster gegen 23.30 Uhr unter dem Einfluss größerer Mengen Alkohol mit Genuss immer wieder Spießbratenstücke und Schweinemedallions aus den Resten des abendlichen Buffets aß.

Noch heute, über elf Jahre später, lässt Frank keine Gelegenheit aus, mir mitzuteilen, wie verarscht er sich damals vorkam. Tatsächlich bin ich seit dem Abend etwas liberaler in Sachen Fleisch, gönne mir schon mal eine Grillwurst im Stadion oder ein gutes Gulasch. Es tut mir natürlich leid, dass ich „Piepe“ verletzt habe und er sich 1998 vorkam wie ein Vater, der seinen Sohn jahrelang mit zum Boxen und ins Fußballstadion nimmt und ihm dann als Hauptdarsteller in Gymnastikhose und Tüllröckchen beim Schulabschlussfest zusehen muss.

Doch zurück zu meinen Vorbereitungen: An den Abenden vor Turnieren gab es für mich immer eine riesige Portion Spaghetti mit etwas Butter. Das hat den Kohlehydrathaushalt ordentlich gefüllt und mich für den nächsten Tag vorbereitet.

Ich kann mir schon lebhaft vorstellen, wie der eine oder andere Leser sich jetzt fragt: „Und was ist mit dem Sex vor dem Wettkampf?“

Nun ja. Schon in „Rocky I“ hat Sylvester Stallones‘ herzkranker Trainer Mickey immer darauf hingewiesen und gesagt: „Bumsen macht die Beine schlapp.“ Die Fachwelt ist da geteilter Meinung. Der bekannte Leichtathlet Dieter Baumann hat mal gesagt, dass er da keine negativen Auswirkungen feststellen konnte. Nun hatte gerade er eine ganz besondere, im Handel nicht erhältliche Zahncreme, die sicherlich die horizontalen Anstrengungen locker kompensiert hat. Dr. Ian Shrirer, früherer Präsident der Canadian Academy of Sport Medicine in Ottawa, hat jedoch festgestellt, dass Sex vor dem Sport zum Verlust der notwendigen Aggressivität führt. Demnach müsste man davon ausgehen, dass die Spieler des FC Bayern München in 2008 und 2009 vor ihren Spielen die Nächte kollektiv in den Bordellen rund um die bayrische Metropole verbracht haben. Nur so kann ich mir das harmlose Ballgeschiebe erklären.

Ich persönlich finde das, was Dr. Shrirer festgestellt hat, durchaus nachvollziehbar. Der Homo sapiens ist schließlich erdgeschichtlich nur einen Wimpernschlag von dem Verhalten eines wilden Affen entfernt. Noch vor einigen Tausend Jahren war es so üblich, dass die Urzeitmenschen in kleinen Gruppen zusammenlebten, und man geht davon aus, dass nur der stärkste Mann sich mit den Neandertalerdamen paaren durfte. Dies wiederum war natürlich mit vorherigen Kämpfen um die Rangordnung verbunden.

Ich kann mir gut vorstellen, dass noch ein wenig von diesem Verhalten in uns steckt. Wie lässt sich sonst erklären, dass ein fünfunddreißigjähriger Unternehmensberater mit zweihundertdreißig Stunden-

kilometern über die linke Spur der Autobahn donnert und plötzlich rechts neben ihm ein einundvierzigjähriger Börsenmakler in seinem Dodge Hennessey Viper Venom 800 TT auftaucht und auf dem Mittelfinger lutschend an ihm vorbeibrettert?

Wenn also nun diese Grundaggressivität zur Findung der Rangordnung immer noch in uns brennt, kann es einfach nicht hilfreich sein, wenn man in der Nacht vor einem Tag, an dem man einem anderen Mann mit Fäusten und Füßen Schmerzen bereiten möchte, den Zweihundertsechsfünfzig-Seiten-Kamasutra-Ratgeber von vorne bis hinten mit seiner Liebsten durcharbeitet. Das ist das falsche Signal an den eigenen Körper. Es ist viel hilfreicher, wenn der vor Testosteron triefende Korpus eines durchtrainierten Mannes einen Tag der Enthaltbarkeit erlebt und nicht, wie sonst, allabendlich stundenlang der Leidenschaft frönt. Von Panik getrieben, werden alle Hormone des Kämpfers auf Krawall gebürstet und sind bereit, das Revier zu erobern, um endlich wieder in den Genuss des Vermengens von Körperflüssigkeiten zu gelangen.

Viele weibliche Leser werden sich jetzt denken, dass es ja wohl nicht sein kann, dass ein Mann wegen des Sports auf Sex verzichtet. Quasi den Sport über die Bedürfnisse der Frau stellt.

Na klar, wenn man sich auf solche Diskussionen einlassen möchte, bitte schön: Das durchschnittliche deutsche Paar hat zwei, drei Mal pro Woche Sex, und in den allermeisten Fällen ergreift der Mann die Initiative. Wenn man nun der These des Dr. Shrirer folgen und sich ideal auf einen Wettkampf vorbereiten möchte, gleichzeitig den Konflikt mit der Partnerin vermeiden will, sollte man nichts dem Zufall überlassen. Am vorvorletzten Abend vor dem Turnier die Partnerin überraschen. Die komplette Verwöhnnummer mit scheinbar endlosem Vorspiel, Massage, Musik – das ganze Programm. Die eigenen Bedürfnisse komplett zurückstellen und warten, bis die Angebetete zufrieden und erschöpft in ihr Kissen sinkt.

Am vorletzten Abend ganz anderes: Beim Essen über die angespannte Kontosituation reden, anschließend auf „Phönix“ eine zweistündige Dokumentation über den ersten Weltkrieg ansehen und kurz darauf bei voller Zimmerbeleuchtung im Schlafzimmer einen Quickie einfordern und ihn in die Praxis umsetzen. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Frau nun am folgenden Abend von sich aus mit intensivem Kuschneln beginnt, liegt im Nanobereich und verhilft einem Leistungssportler zu einer idealen Wettkampfvorbereitung.

Liebe Leserinnen, nicht vergessen: Hier schreibt ein Mann. Es gibt Hunderte von Büchern, in denen sich die Autorinnen damit brüsten, ihrem Partner regelmäßig einen Orgasmus vorzutäuschen. Das ist für mich ähnlich skandalös wie die Watergate-Affäre Anfang der Siebziger. Meine Wettkampfvorbereitungsempfehlung ist dagegen eine reine Präventivmaßnahme zur Vermeidung von Konflikten und auf jeden Fall eine Liga niedriger einzuordnen.