

„Keiner sollte mir mehr die Grenzen aufzeigen“

Andreas Niedrig war drogenabhängig und wurde Triathlon-Profi – jetzt gibt er etwas von seinen Lehren weiter, etwa im Knast

„Ich stand auch mal kurz davor, für längere Zeit hinter so einer Tür zu verschwinden“, sagt Andreas Niedrig, bevor er die streng gesicherte Schleuse am Eingang der Justizvollzugsanstalt Butzbach betritt. „Aber das hätte ich nicht geschafft, da wäre ich kaputtgegangen.“

von Michael Agricola

Butzbach. An diesem Tag jedoch, einem sonnigen Freitagnachmittag im November 2009, begibt sich der frühere Triathlon-Vizeweltmeister Andreas Niedrig freiwillig hinter die Mauern des hessischen Hochsicherheitsgefängnisses – um denen, die dort drin sind, mit seiner Lebensgeschichte ein wenig Motivation für einen Neuanfang in ihrem Leben zu geben.

Andreas Niedrig ist 42 Jahre alt

ZUR PERSON

Andreas Niedrig

geboren am 12. Oktober 1967; von 1980 bis 1989 drogenabhängig, seit 1993 Hochleistungssportler, seit 2006 Vorträge zu Suchtprävention und Motivationstechniken; Bücher (2000, 2007) und Kinofilm über sein Leben (2008). **Größte Erfolge als Triathlet:** 2. Platz beim Ironman Europe Roth (2001), 7. Platz beim Ironman Hawaii (2001), „Weltrekord“ mit dem 17. Platz beim Ironman Hawaii 1997 („beste Platzierung für einen Neuling“); weitere Top-Platzierungen und Siege bei internationalen Wettbewerben, Vizeweltmeister mit der Nationalmannschaft (1997). **Persönliche Bestzeit:** 8:03,54 Stunden.

Internet: www.andreas-niedrig.com

HINTERGRUND

Fliedner-Verein

Der Fliedner-Verein Butzbach ist benannt nach dem Gefängnisreformer und Pastor Theodor Fliedner (1800 bis 1864), der sein Leben in den Dienst der Gefangenenfürsorge stellte. Der Verein gründete sich vor 60 Jahren als gemeinnütziger Verein und bietet Gefangenen in den beiden für Erwachsenenvollzug zuständigen Anstalten Butzbach und Gießen Hilfe zur Eingliederung in ein Leben ohne Straftaten, wo öffentliche Mittel fehlen oder zu spät kommen würden.

Eine solche effektive Hilfe funktioniert nur, wenn sie zeitnah und vor Ort – nämlich bereits im Gefängnis – geleistet wird. Der Verein unterstützt schulische und berufliche Bildung und fördert musische und sportliche Aktivitäten von Strafgefangenen. Nach der Entlassung vermittelt er Kontakte zur Bewährungshilfe oder beschafft Wohnmöglichkeiten. Außerdem informiert er über den Strafvollzug und wirbt für Akzeptanz gegenüber den Bedingungen von Straffälligen.

Der Verein finanziert sich durch Spenden und Bußgeldzuweisungen von Gerichten und Staatsanwaltschaften. Erster Vorsitzender ist derzeit Mirko Schulte, Direktor des Biedenkopfer Amtsgerichts.

Internet: www.fliednerverein-butzbach.de

und er hat viele Höhen und Tiefen, die das Leben bietet, ausgiebig durchlebt. Bis zum 21. Lebensjahr heroinabhängig, wenige Jahre später Triathlon-Profi. Nicht irgendeiner, sondern einer der weltbesten, einer der „Top Ten“ – der beim berühmt-berüchtigten Ironman auf Hawaii nach 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42 Kilometer Laufen als Siebter ins Ziel kommt.

Das klingt nach einem Märchen, und es ist wohl auch eins. Nicht in dem Sinne, dass sich Andreas Niedrig wie Baron Münchhausen allein am Schopf aus dem Sumpf gezogen hätte. Er hat zur richtigen Zeit Menschen an seiner Seite gehabt, die ihm dabei geholfen haben, wieder auf die Beine zu kommen.

Das ist für ihn heute Antriebskraft, davon etwas zurückzugeben – etwa, indem er sich ohne Gage vor 50 Gefangene in Butzbach stellt und ihnen zwei Stunden seiner Zeit widmet.

Machen müsste er das nicht, denn nach vielen Jahren in der Triathlon-Weltspitze, nach der Veröffentlichung seiner Lebensgeschichte als Buch (2000) und der Verfilmung seines Lebens im Kinostreifen „Lauf um dein Leben“ (2008) ist er heute in Seminaren und Workshops als Motivationstrainer ein gefragter Mann – und steht sonst eher vor Managern und hilft ihnen dabei, sich erreichbare Ziele zu setzen und die eigenen Grenzen auszutesten. Das ist, was der Mann aus dem Ruhrpottstädtchen Oer-Erkenschwick vermitteln will. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

„Seid positiv.“ „Seid mutig.“ „Träume sind dazu da, verwirklicht zu werden. Seid taub, wenn jemand sagt, dass ihr eure Träume nicht erreichen könnt.“ „Hört niemals auf Menschen, die nur negativ oder pessimistisch eingestellt sind.“ Um zu verinnerlichen, was er seinen Zuhörern heute mit auf den Weg gibt, musste Andreas Niedrig sich durch tiefe Krisen zurück ins Leben kämpfen.

„Als ich meine Therapie begann, wog ich gerade noch 48 Kilo“, sagt Niedrig den Häftlin-



„Ironman“ Andreas Niedrig in seinem Element: Auf Hawaii strampelt er mit seinem zum Teil in den Landesfarben lackierten Rad dem Ziel entgegen. Privatfoto

gen in Butzbach. Er erzählt ungeschminkt, wie er zu diesem körperlichen Wrack wurde.

Wie er schon als Kind lernte, sich die Aufmerksamkeit zu holen, die ihm vorenthalten wurde: Erst Klassenclown in Kindergarten und Schule, dann als nach außen lässiger Jugendlicher in der Kiffer-Clique, die ihm Geborgenheit gab und das Gefühl, stark zu sein und sich um Schule und Ausbildung einen Dreck scheren zu können. Der 42-Jährige lässt auch nicht aus, wie er zum kriminellen Junkie wurde, zum obdachlosen Heroinsüchtigen, der irgendwann ultimativ vor die Wahl gestellt wurde: Therapie oder 4 Jahre Knast, der letzte Strohhalm oder der endgültige Bruch mit Ehefrau Sabine und die Trennung von seinem Kind.

„Es ist mir damals egal gewesen, was ich mit meinem Leben gemacht habe und wie ich mit den Leuten um mich herum umgegangen bin. Ich hätte für den nächsten Schuss Heroin alles getan. Das Motto war: „Nach mir die Sintflut!“, blickt Niedrig ungeschminkt zurück.



Andreas Niedrig, Ex-Triathlet und Motivationstrainer, im Innenhof der Butzbacher Justizvollzugsanstalt. Fotos (2): Michael Agricola

Dennoch ergriff er damals die helfende Hand, wagte die körperliche und seelische Entgiftung, bestand diesen Härtestest und gewöhnte sich - Schrittmacher für Schrittmacher - wieder an ein geregeltes Leben.

Er fing ganz von vorne an. Sortierte anfangs Steine in einem Recycling-Betrieb und bewarb sich immer wieder so hartnäckig um Jobs, dass er schließlich eine Ausbildung als Orthopädiemechaniker beginnen durfte. Die Hartnäckigkeit, die ihn auch später in den Rennen Kilometer um Kilometer überstehen ließ, zahlte sich erstmals aus.

Niedrig merkte an Kleinigkeiten, dass er wieder zu einem „normalen Menschen“ wurde. Etwa, wenn ihn die kleine Tochter abends fragte: „Wie war es auf der Arbeit, Papa?“ Das machte ihn stolz, weil er wieder ein Teil der Gesellschaft geworden war, ein arbeitender Vater wie viele andere auch.

Die Wende in seinem Leben, so schildert er den Butzbacher Gefangenen, war jedoch ein 10-Kilometer-Waldlauf, zu dem ihn sein Vater überredete. Aus den geplanten 10 wurden 17 Kilometer, weil sich der Vater, ein begeisterter Marathonläufer, angeblich verlaufen hatte. Der über Jahre von Drogen malträtierte, ausgezehnte Körper des Sohnes rebellierte, doch Andreas Niedrig hält durch. „Ich wollte, dass mir nie wieder jemand meine Grenzen aufzeigt“, sagt er sich und verbeißt sich in das neue Hobby. An diesem Tag findet er seinen Ausweg aus dem Teufelskreis: Er bezwingt den inneren Schweinehund.

In der JVA Butzbach ist vom ersten Moment klar: Andreas Niedrig ist auf einer Wellenlänge mit seinen Zuhörern, von denen viele in ihrem Leben ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Und das bunt gemischte Publikum, das sich die Abwechslung im Knast durch die Teilnahme an den Laufgruppen der JVA „verdient“ hat, weiß die Offenheit des Gastes zu schätzen. Immer wieder fragen Gefangene nach, zeitweise entwickelt sich eine rege Diskussion, manche wollen Tipps über gutes Sportschuhwerk vom Extremsportler. Es ist eine freundliche Atmosphäre, und der drahtige Mann ganz vorne hat das Eis längst gebrochen, weil er in lockeren Worten und ohne Scham erzählt, wie es ihm ergangen ist – inklusive der gesundheitlichen Rückschläge, die ihn auch als erfolgreicher Sportler immer wieder an seine Schmerzgrenze gebracht haben.

„Es ist nicht selbstverständlich, dass die Gefangenen je-

mandem so lange so ruhig zuhören“, sagt Mirko Schulte nach der Veranstaltung, sichtlich zufrieden. Der neue Biedenkopfer Amtsgerichtsdirektor hat sich dafür eingesetzt, dass der „Ironman“ nach Butzbach kommt. Denn Schulte ist zugleich Vorsitzender des Fliedner-Vereins, der sich im hessischen Hochsicherheitsgefängnis Butzbach um Gefangene kümmert, indem er Angebote zur Weiterbildung und zur Wiedereingliederung macht – und zwar möglichst, bevor sich das Gefäng-



Andreas Niedrig im Gespräch mit Butzbacher Gefangenen.

nistor wieder öffnet. Mit diesen Angeboten tut der Verein nebenbei auch etwas für den eigenen Amtsgerichtsbezirk, denn neben Schwerstverbrechern aus ganz Hessen sitzen in Butzbach auch Gefangene aus dem Landkreis Marburg-Biedenkopf, die zu zwei bis vier Jahren Haft verurteilt worden sind.

Andreas Niedrig hat seinen Weg auch ohne den Umweg über die Gefängniszelle gefunden. Er findet Gefallen am Laufen, der Ehrgeiz wächst, er übersteht den ersten Marathon, bleibt mit 2:43 Stunden deutlich unter dem Drei-Stunden-Ziel und merkt an diesem Tag, dass „ich endlich in meinem Leben etwas gefunden hatte, was ich wirklich gut kann“. Wenig später findet er den Weg zum nächsten Extrem, dem Triathlon. Und hier kommt ein längst vergessenes Talent wieder zum Vorschein, schließlich war er als Kind für den Schwimmverein sogar schon bei Deutschen Meisterschaften gestartet.

Innerhalb von zwei Jahren arbeitet sich der Sportler in die Weltspitze vor, all das noch neben seinem Beruf. Er belegt vordere Platzierungen bei den renommiertesten Triathlon-Wettbewerben der Welt, holt sich den Weltrekord für den schnellsten Triathlon-Neueinsteiger der Welt, startet für die Nationalmannschaft und wird mit ihr Vizeweltmeister.

Doch mit dem Erfolg tauchen auch die Schatten der Vergangenheit wieder hinter ihm auf. Denn je mehr ihn die sportlichen Erfolge ins positive Licht rücken, je größer das mediale Interesse an dem Triathlon-Aufsteiger wird, desto größer wird auch die Gefahr, dass das abgeschlossene dunkle Kapitel seines Lebens bekannt wird. Deshalb entscheiden sich Sabine und Andreas Niedrig dafür, in die Offensive zu gehen, um etwaigen Enthüllungsgeschichten von vornherein die Nahrung zu entziehen. Das Buch mit seiner Lebensbeichte erscheint, und Niedrig wird vom bundesweiten Medienecho überrollt.

Er wird zum „Vorzeigejunkie der Nation“, der „die eine Sucht durch eine andere, den Extremsport ersetzt hat“ und er spürt, dass mancher nur darauf wartet, dass er einen Fehler macht, „dass ich wieder auf die Schnauze falle“, spätestens dann, wenn es mit dem Leistungssport vorbei ist. Doch er bleibt stark, obwohl ihm schwere Verletzungen über Jahre das Leben schwer machen und an seinem Selbstvertrauen nagen. Doch „Träume sind dazu da, verwirklicht zu werden“: Das Karriere-Aus vor Augen, hilft ihm sein Sohn Lorenz, das Wesentliche wieder in den Blick zu nehmen.

Vor der Fußball-WM 2006 in Deutschland werden bei einem Preisausschreiben Plätze verlost, um mit den Stars in die Stadien einlaufen zu dürfen. Der Junge ist fest davon überzeugt, dass er gewinnt. Auch wenn es lange Zeit nicht so aussieht: er behält recht und schreibt dem

Vater mit kindlicher Ehrlichkeit ins Stammbuch: „Du hast nicht an mich geglaubt.“

Für Niedrig ist das ein weiterer Wendepunkt. „Mein Sohn hat mir gezeigt: es geht weiter.“ Und wieder setzt sich der Triathlet ein neues Ziel. Jahrelang hatte er vergeblich versucht, bei den „Königs-Rennen“ auf Hawaii oder in Roth ganz vorne zu sein. Nun, wo ihm die Ärzte sagen: „Nie wieder Leistungssport“, geht es ihm nur noch um eins: noch einmal auf Hawaii teilnehmen und ins Ziel kommen. Er schafft es. Im Oktober 2009 feiert er „Abschied“ von Hawaii. Nach 11 Stunden kommt er als 881. ins Ziel, drei Stunden später als zu seinen besten Zeiten. Doch das ist egal, denn hier war nur der Weg das Ziel.

„Setzt euch erreichbare Ziele“, ruft er den Butzbacher Gefangenen zu. Vielleicht nicht gleich den Entlassungstermin, der noch lange hin ist, sondern jeden neuen Tag, der genutzt werden kann, um ein neues Leben nach der Haft aufzubauen. „Die Menschen wollen immer alles sofort und nicht in kleinen Schritten“ – das sei im Sport nicht anders als bei Diäten, weiß der Motivationstrainer. Erfolgversprechender sei jedoch der Weg der kleinen Schritte – und der kleinen Erfolgserlebnisse, so der 42-Jährige: „Nehmt euch und gebt euch die Zeit – aber trödelt nicht.“