Noch lange nicht auf dem Rückflug

Er fixte sich in die Kriminalität, lebte auf der Straße und versuchte, sich selbst umzubringen. Dann begann **ANDREAS NIEDRIG** zu kämpfen und wurde einer der besten Triathleten der Welt. Mit nun 48 Jahren will Niedrig noch einmal nach Hawaii – als Profi. Warum bekommt dieser Mann einfach nicht genug?

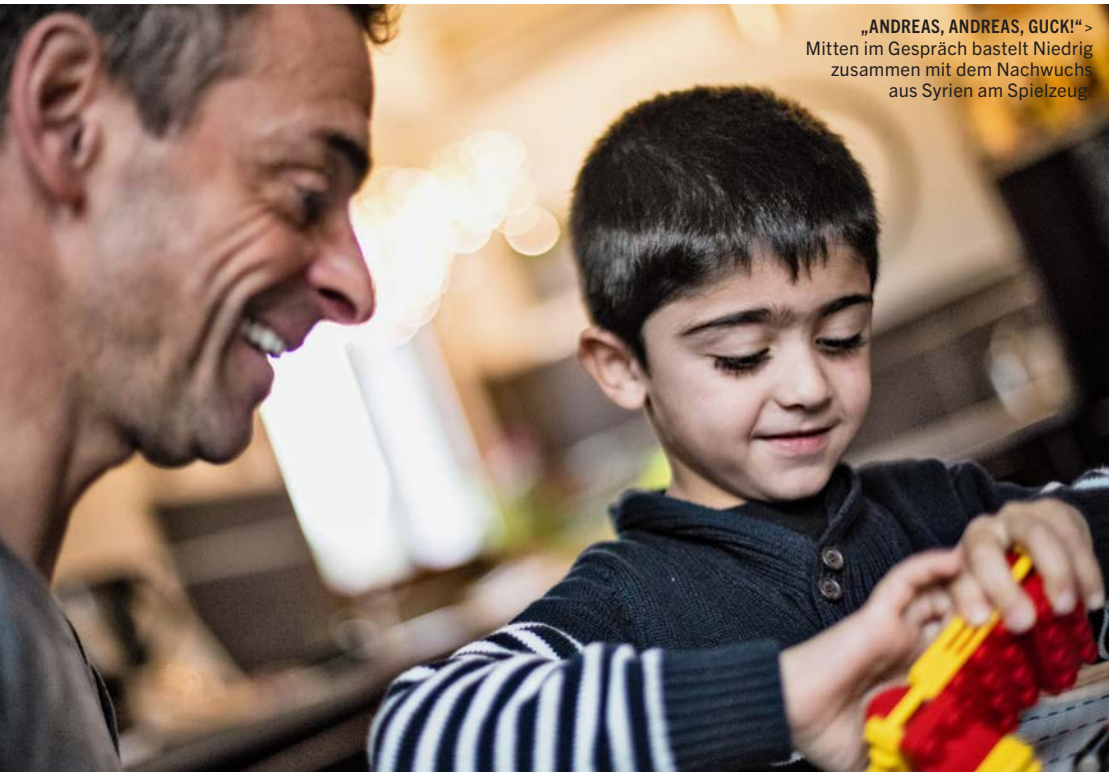
TEXT > FABIAN FIEDLER FOTOS > FRANK WECHSEL

Ortstermin in Oer-Erkenschwick: Eine typische Bergarbeiterstadt mitten im Ruhrgebiet, keine 30 Kilometer von Dortmund gelegen. Alte Bergwerksanlagen, die am Straßenrand verlassen dastehen, vermitteln die westfalentypische Malochermentalität, eine gewisse Einfachheit – und ein bisschen das Gefühl von Trostlosigkeit. Auf den Niedergang des Steinkohlebergbaus hatte man im Ruhrpott keine prompte Antwort, deshalb erhielt hohe Arbeitslosigkeit Einzug im Herzen Westfalens. Auch in Oer-Erkenschwick. Rund 30.000 Menschen leben hier, in einer Stadt, die ihren Einwohnern abgesehen von einem Fleischwarenunternehmen oberflächlich betrachtet nicht mehr viel zu bieten hat. Unter ihnen ist auch Andreas Niedrig, hier aufgewachsen und sesshaft geworden, geboren nur wenige Kilometer weiter in der Kreisstadt Recklinghausen. Hier wurde Niedrig zum Junkie, zu einem Kriminellen – und später ein Weltklassetriathlet, der heute mit Präventions- und Motivationsprojekten erfolgreich ist, der Bücher geschrieben und Filme gedreht hat.

Für dieses Lebenswerk, auch für seine Verdienste um den Triathlonsport, den er mit seinen Projekten immer wieder auch ins öffentliche Interesse rückt, wurde Niedrig im November von der ***triathlon***-Redaktion im Rahmen der Sailfish Night of the Year mit dem „Lifetime Award“ ausgezeichnet. Ein Mann, der sich entspannt zurücklehnen und auf ein Leben blicken könnte, wie man es sonst nur aus Filmen kennt. Und der doch noch einen draufsetzen will: Er möchte noch einmal nach Hawaii, und zwar als Profi, mit 48 Jahren. Mit einem Körper, der gezeichnet ist von harten Drogen und jahrelangem Hochleistungssport – von fast einem halben Jahrhundert des Lebens am Limit. Als Niedrig bei der Auszeichnung im hessischen Langen auf der Bühne von seinen Plänen erzählte, feierten ihn die versammelten Triathleten. Doch wem jubelten sie da eigentlich zu? Was treibt diesen Menschen, der einfach nicht genug zu bekommen scheint?

FÜNF FLÜCHTLINGE IM EIGENEN HEIM

Angekommen am Haus der Familie Niedrig, es ist ein Freitag kurz vor Weihnachten. Niedrig hatte für den Mittag geladen, weil er abends noch einen Termin habe: Das letzte Hinrundenspiel der Fußballbundesliga steht für die Schalker in Gelsenkirchen an – „meine Assizeit“, erklärt Niedrig bei der Terminabsprache mit einem Zwinkern. Schon kurz nach dem Klingeln öffnet Andreas Niedrig in dicker Jacke die Tür – und wendet sich prompt wieder ab. Familienhund Ajamu, ein 55 Kilogramm schwerer Rhodesian Ridgeback, war auf Besuch offenbar nicht eingestellt und ist schnell ins Wohnzimmer geflüchtet, obwohl Niedrig ihn gerade an die frische Luft hatte ausführen wollen. Ehefrau Sabine rät Niedrig eindringlich, den Hund im Wohnzimmer zwischen einem Spielautomaten und der Couch anzubinden, denn den drei ebenfalls dort spielenden Flüchtlingskindern Achmed, Omar und Mohammed aus Syrien ist der riesige südafrikanische Vierbeiner, in seiner Anmutung mehr Pferd als Hund, nicht ganz geheuer. „Setzt euch ruhig schon mal in die Küche“, sagt Andreas Niedrig, als er sich um Hund und Kinder kümmert. Der Termin mit einer der außergewöhnlichsten Persönlichkeiten im Triathlon dauert noch keine drei Minuten, doch der Nachmittag verspricht schon jetzt unterhaltsam zu werden.



„ANDREAS, ANDREAS, GUCK!“ > Mitten im Gespräch bastelt Niedrig zusammen mit dem Nachwuchs aus Syrien am Spielzeug.

Als Niedrig zum Esstisch kommt und sich prompt um die Versorgung mit Kaffee und Süßigkeiten kümmert, eröffnet er das Gespräch gleich selbst. „Klasse Kinder. Die verstehen schon alles, wirklich alles“, erzählt Niedrig. Rund drei Monate zuvor hatte seine Tochter Jana, 27, ihn angesprochen, nachdem sie mit Flüchtlingen in einer Notunterkunft gebastelt hatte: Es gäbe da eine tolle Familie, die dringend eine Unterkunft bräuchte. Ob er da nicht etwas machen könne? „Wir haben die drei Kinder und die Eltern dann sofort hier aufgenommen. Mittlerweile haben wir eine andere Wohnung für sie gefunden und gehen mit ihnen beispielsweise zum Schwimmen“, sagt Niedrig, während im Hintergrund eines der Kinder lautstark auf den Tasten seines Klaviers herumtippt, das zweite am Billardtisch Kugeln stößt. Niedrig bleibt vom Trubel

JEDER KANN AUF SEINE WEISE HELFEN. MAN MUSS NUR WIRKLICH MAL ETWAS TUN – NICHT IMMER NUR REDEN.

LIEBEVOLLER FAMILIENVATER > Andreas Niedrig und seine Frau Sabine haben fünf Flüchtlinge bei sich aufgenommen und ihnen bei der Suche nach einem eigenen Heim geholfen. Immer noch unterstützen die Niedrigs die Familie um die Kinder Omar, Achmed und Mohammed, wo sie können. „Jeder Mensch braucht jemanden, der an ihn glaubt“, sagt Niedrig.

um sich herum unbeeindruckt. Erst als die Kinder seinen gläsernen Lifetime Award von der Fensterbank nehmen, wird er kurzzeitig nervös. „Trotzdem habe ich ein schlechtes Gewissen und das Gefühl, dass wir uns noch zu wenig engagieren“, erzählt der 48-Jährige. Mit dem Vater der Kinder kommuniziert Niedrig während des Gesprächs über WhatsApp – eine App übersetzt seine eingesprochenen Sätze in rudimentäres geschriebenes Syrisch, die Sätze des syrischen Familienvaters ins Deutsche. „Das ist keine einfache Situation, der wir uns hier stellen, aber die Momente, die uns diese Familie schenkt, geben uns alles im Übermaß wieder zurück“, sagt Niedrig. „Jeder kann auf seine Weise helfen. Man muss eben nur wirklich mal etwas tun.“ Einfach anfangen: Das predigt Niedrig auch in seinen Vorträgen als Motivator. Träumen sei zwar erlaubt, sogar notwendig, aber ohne die ersten Schritte bleiben Träume eben immer nur Träume – und können frustrieren und Angst machen. Genau deshalb hatte Niedrig sich das Träumen in seinem früheren Leben lange verboten.

EINE JUGEND UNTER DROGEN

Als Kind eines Polizisten und einer Hausfrau war Niedrig zusammen mit seiner Schwester Conny, heute bekannt als Ermittlerin aus der Fernsehserie „Niedrig und Kuhnt“, zwar in gutem Hause aufgewachsen. Doch er vermisste dort häufig Liebe und Geborgenheit, also machte er anderweitig auf sich aufmerksam: Er spielte in der Schule den Clown und „baute Scheiße, weil ich gelernt hatte, dass man damit Aufmerksamkeit erhält.“ So musste er nach der sechsten Klasse auf die Hauptschule wechseln, wo er Anschluss bei den überwiegend älteren Rauchern fand. Nebenbei schwamm Niedrig zwar sehr erfolgreich, dennoch trieb ihn nicht der sportliche Ehrgeiz. „Ich hatte auch Judo ausprobiert, doch der Trainer war mir zu streng“, meint Niedrig. Schon als Jugendlicher konnte sich der Westfale quälen und zu außergewöhnlichen Leistungen treiben – doch vor allem wegen der Gruppe und des Gefühls der Dazugehörigkeit. Als der Trainer und zwei Teamkollegen den Verein verließen, schmiss Niedrig den Schwimmsport.

In seiner Clique gingen bald härtere Drogen um. Zuerst kam Niedrig über einen Joint mit Haschisch in Kontakt, nach und nach auch mit LSD und Kokain: Es nahm ihm seine Ängste vor der Einsamkeit, er fühlte sich sicherer. Von seinem 13. bis zu seinem 16. Lebensjahr bestand das Leben des Andreas Niedrig nur aus Drogen. Die Schule brach er nach der neunten Klasse ab, die Lehre zum Elektroinstallateur kurz vor der Prüfung im dritten Lehrjahr. Er arbeitete als Zeitsoldat und investierte seinen Lohn in Kokain und Amphetamine, bis er mit 19 Jahren seine Frau Sabine kennenlernte. „Mit ihr erlebte ich das lange verschüttete Gefühl, auch ohne Drogen glücklich sein zu können“, erinnert sich Niedrig: Er kam weg vom Kokain, nur noch gelegentlich rauchte er Joints. Schnell zog das junge Paar zusammen, früh wurde die Restaurantfachfrau schwanger – doch Niedrigs Dienst als Zeitsoldat stand vor dem Ende. Je näher dieses Ende rückte, desto größer wurde seine >

LIFETIME AWARD: PREISTRÄGER

> THOMAS HELLRIEGEL, 2013
Ein wandelndes Lexikon: Keinen anderen Namen verbindet man so mit der Ironman-WM wie den des ersten deutschen Hawaii-Siegers.

> DETLEF KÜHNEL, 2014
Er war einer der ersten Deutschen, die den Ironman bestritten, und ist Vater der Langdistanz in Roth.

Angst, die junge Familie nicht ernähren zu können. Der Druck der Verantwortung machte ihm zu schaffen – schließlich war Andreas Niedrig ihr mithilfe der Drogen jahrelang ausgewichen.

HEROIN FÜR 1.000 MARK TÄGLICH

Als Niedrig in dieser Phase mit einigen Freunden kiffte, änderte sich mit dem Zug an der Pfeife etwas: Niedrig verlor alle Angst, er fühlte sich ruhig und sicher – denn jemand hatte Heroin in die Pfeife gemischt. Mit einem Mal war es um Niedrig geschehen: Bald drehte sich alles nur noch um die Droge und den Versuch, seine Sucht vor der Familie geheim zu halten. Seinen neuen Job als Spediteur verlor Niedrig, weil er zur Finanzierung seiner Sucht Gegenstände aus den Speditionshallen stahl. Also bestahl er Elektromärkte, verschob Heroin und knackte Autos. Bis zu fünf Gramm habe Niedrig zu seinen schlimmsten Zeiten geraucht und gespritzt: Ein Marktwert von damals rund 1.000 D-Mark täglich.

MAN SIEHT ALLES WIE DURCH EINEN SCHLEIER, DIE DROGE BEHERRSCHT EINEN. DOCH MAN GESTEHT ES SICH NICHT EIN.

Erst als er sich eine Überdosis setzte und bewusstlos wurde, war seine Drogensucht in der Familie ein Thema. Doch Niedrig dealte weiter, finanzierte seine Sucht immer noch über die Kriminalität, lief bewaffnet durch die Szene – und wollte allem ein Ende setzen: 1990 fuhr er in Dortmund nach einem Überdosis-Koma, erschöpft von Ängsten und der Perspektivlosigkeit seines Lebens, mit dem Auto gegen einen Baum. Doch der Selbstmordversuch misslang – und schon im Krankenhaus klaute er wieder Medikamente. Dort landete er aber nicht wegen des Selbstmordversuchs – sondern wegen starker Schmerzen im Bein, die Niedrig bekam, weil er beim Fixen keine freie Vene mehr gefunden und direkt in den Muskel gespritzt hatte. „Sie haben mir eineinhalb Liter Eiter aus dem Bein abgelassen und sagten, dass man es vielleicht amputieren müsste“, sagt Niedrig. Doch er verließ das Krankenhaus heimlich. Weil Sabine ihn in diesem Zustand nicht mehr bei sich und Tochter Jana haben wollte, lebte er zunächst auf der Straße weiter. Erst einige weitere Tiefpunkte und mehrere Monate später, am 12. November 1990, begab sich Niedrig mit Hilfe seines Vaters in Fredeburg in Therapie. Seine Frau Sabine hatte da bereits die Scheidung eingereicht.

LÄUFER ODER TRIATHLET? > Diese beiden Waden gehören wirklich der selben Person: Seit einem Achillessehnenabriss im Jahr 2003 kann Niedrigs Schollenmuskel in der linken Wade nicht mehr angesteuert werden.

VON 0 AUF 160 KILOMETER IN WENIGEN WOCHEN

14 Monate verbrachte Niedrig in der Einrichtung mit einigen Freigängen, in denen er meist Sabine traf. Dann wurde die Therapie vorzeitig beendet, weil Niedrig sich nach Ansicht der Therapeuten zu weit zurückzog und immer wieder in andere Bereiche stürzte: Ob in der Küchenarbeit oder beim Handwerk – immer begeisterte sich Niedrig nach Ansicht der Therapeuten zu stark, früh diagnostizierten sie ihm deshalb einen starken Hang zur Suchtverlagerung. „Dabei habe ich einfach nur Spaß an den Arbeiten gehabt“, behauptet Niedrig. So trat er am 17. Januar 1992 den Heimweg zu Sabine an, die es noch einmal mit ihm versuchen wollte. Mit 48 Kilogramm hatte Niedrig nach seiner Heroinsucht die Therapie begonnen, mit 91 Kilo kam er 14 Monate später zu seiner Frau zurück. Diesmal brachte er die Kraft auf, trotz ständiger Absagen um seine Zukunft zu kämpfen, und fand eine Lehrstelle als Orthopädiemechaniker.

Nach einigen Monaten nahm ihn sein Vater mit zum Laufen. Der Vater rannte Niedrig, noch immer starker Raucher, davon, was der nicht auf sich sitzen lassen wollte: Er lieh sich Literatur über das Laufen aus und steigerte sein Pensum binnen kürzester Zeit auf 140 bis 160 Wochenkilometer. Nach drei Monaten startete er bei einem Marathon und absolvierte ihn in 2:43 Stunden, später fand er zum Triathlon und schloss dort schnell zur Weltspitze auf. „Ich habe kein großes Talent. Das einzige, was ich habe, ist Ausdauerfähigkeit“, sagt Niedrig trotzdem. Man bekommt den Eindruck, er will nicht, dass es klingt, als sei ihm im Leben auch mal etwas geschenkt worden.

JAHRESZAHLEN SIND VERSCHWOMMEN

Und doch scheint Niedrig die Selbstverliebtheit, der Triathleten häufig erliegen, fremd zu sein. Immer wieder tut er sich im Gespräch schwer, seine größten sportlichen Erfolge einzuordnen, Jahreszahlen sind verschwommen: War ihm dieses kleine Mädchen 2006 oder 2008 beim Ironman Südafrika vor das Rad gelaufen, weshalb er sich in Führung liegend die Gesäßmuskulatur anriss und den möglichen Sieg verpasste? Wie schnell ist er als Jugendlicher eigentlich geschwommen? „Ich glaube, über 100 Meter Rücken war ein westdeutscher Rekord darunter“, sagt

Niedrig, doch er muss scharf nachdenken – und bevor er zu einem Ergebnis kommt, hat er längst wieder ein anderes Gesprächsthema gefunden, den Postboten empfangen oder seinen Kumpel Carsten mit Niedrigs neuem Crossrad im Gepäck freudestrahlend in die Wohnung gebeten. Diesen absoluten Erfolgshunger, die notwendige Egozentrik habe er eben vielleicht noch nie gehabt, meint Niedrig. Während die anderen Athleten als Vollprofis starteten, brachte er seinen Sport über weite Strecke unter einen Hut mit seinem Job und seiner Familie, die sich bald noch um einen Sohn vergrößerte. Bei Trainingslagern auf Mallorca jobbte er häufig am Abend, um sich den Luxus der milden Temperaturen leisten zu können. Die Profiszene verfolgt er längst nur noch oberflächlich.

Die ganz großen Rennen hat Niedrig tatsächlich nie gewonnen. Mehrfach stand er kurz davor, doch immer wurde er durch einen Defekt oder beispielsweise durch eine Krankheit ausgebremst. „Als ich Lothar Leder in Roth zum Beispiel nach 160 Kilometern auf dem Rad mit dem Gel ausgeholfen habe und er mich später schlug: Keiner hat verstanden, warum ich das gemacht habe. Lothar meinte damals, ich hätte diese Siegermentalität einfach nicht“, sagt Niedrig – doch er sagt es ohne Bedauern in der Stimme. Auch, dass Leder sich nicht an die Abmachung, nach dem Wechsel noch gemeinsam einen Toilettenstop einzulegen, gehalten habe, konnte er dem Darmstädter nie übel nehmen, behauptet Niedrig. Natürlich wurmt es ihn, noch nie ein ganz großes Rennen gewonnen zu haben – „doch diese ganze Verbissenheit der Szene war mir immer fremd. Mir ging es immer zuerst um den Spaß, wie ich ihn mit solchen Jungs wie Thomas Hellriegel in Trainingslagern hatte.“

ERSATZDROGE, THERAPIE, LEIDENSCHAFT

Spaß war aber auch die Arbeit in der Therapie für Niedrig – wogegen Experten Niedrigs Verhalten stets als Suchtverlagerung einstuften. Auch in seinem Buch vergleicht Niedrig das Gefühl beim Laufen mit dem beim Drogenkonsum. Heute will er davon nichts mehr wissen: „Sowas wie ein Runners High hatte ich nie“, sagt er. „Viel mehr erlebe ich dadurch ein positives Lebensgefühl.“ Überhaupt scheint Niedrig mit seinem Buch nicht ganz glücklich zu sein: Die erste Version erschien im Jahr 2000, geschrieben >

KARRIERE OHNE KRÖNUNG?

Die Triathlonkarriere von Andreas Niedrig begann mit dem 9. Platz bei einem spontanen kleinen Rennen: Ausgerechnet in seiner Lieblingsdisziplin, dem Laufen, ging Niedrig dort ein – und beschloss, es besser machen und Profi werden zu wollen. In den folgenden Jahren landete er mehrfach bei seinem Lieblingsrennen in Roth auf dem Podest, wurde Siebter auf Hawaii – doch ein Ironman-Sieg blieb aus. Im Jahr 2009 verkündete er sein Karriereende – nun versucht er es noch einmal.

MEHR ONLINE
www.tri-mag.de/niedrig-karriere

GEZEICHNET > Die Falten in Niedrigs Gesicht sprechen von einem intensiven Leben: ein halbes Jahrhundert am Limit.

von einem Drogenexperten während Niedrigs aktiver Triathlonkarriere und veröffentlicht, um der Aufdeckung seiner Vergangenheit durch Journalisten zuvorzukommen. „Doch ich war noch nicht bereit für all die Aufmerksamkeit und die Auftritte in den Fernsehsendungen, vieles war unüberlegt“, sagt Niedrig. Damals war er seiner Vergangenheit durch den Sport davongelaufen, er wunderte und ärgerte sich über die ständigen Fragen zum Thema Suchtverlagerung – erst später stellte er sich seiner eigenen Geschichte. Das Buch wurde für eine Neuauflage von Niedrig einige Jahre später selbst überarbeitet: Mag der Sport für ihn anfangs Ersatzdroge gewesen sein, wurde er spätestens nach einem Achillessehnenabriss im Jahr 2003, der ihn viele Monate lang im Krankenhaus festhielt, eine Seelentherapie. „Das war schlimmer als meine Zeit in der Gosse“, meint Niedrig. „Ich hatte das Glück kennengelernt, und plötzlich wurde mir so viel wieder weggenommen. Ich hatte zwischenzeitlich die Lust auf das Leben verloren.“ Umso mehr genoss er den Sport nach der Genesung. Um das Jahr 2009 beendete er seine aktive Karriere – und kommt nun mit neuen Ideen im Alter von 48 Jahren zurück.

KEINE VERBOTE > Als Frau Sabine mit Kuchen nach Hause kommt, verfeinert Niedrig ihn mit einer dicken Sahneschicht. Vom Sport will er sich nicht mehr vereinnahmen lassen.

„Die meisten in meinem Alter sind so uninteressiert, die sind alle schon tot“, sagt Niedrig. Er hatte sich zuletzt einige Jahre lang auf seinen Job konzentriert, doch bemerkt, dass er als Motivator sein Thema Leidenschaft selbst nicht mehr hundertprozentig lebte. Also machte er wieder mehr Sport. Als er 2015 beim Ironman Kopenhagen mit 47 Jahren überraschend Dritter wurde, reifte die Idee, noch einmal als Profi nach Hawaii kommen zu wollen. „Ich brauche Herausforderungen, ich will nicht satt werden“, sagt Niedrig. Er wird bald wieder 40 Stunden wöchentlich trainieren, um für den Ironman Südafrika fit zu sein – neben seinen beruflichen Projekten. „Mit weniger Training brauche ich gar nicht anzutreten“, sagt er. Der Wettkampf wird voraussichtlich stark besetzt sein, doch das ist Niedrig egal. „Wenn ich den Marathon in um die drei Stunden ins Ziel humpele, kann ich gewinnen. Das wäre der einfachste Weg nach Hawaii“, sagt er. Und er sagt es nicht nur, sondern arbeitet daran: Als Niedrig sich früher einmal schwimmerisch nicht in Form fühlte, schwamm er phasenweise 70 Wochenkilometer. Auch jetzt sind Laufumfänge von 140 Wochenkilometern wieder Normalität. Niedrig findet das nicht seltsam, sondern konsequent. „Extreme sind nicht mein Ding“, sagt er. Denn Extreme könne man nicht dauerhaft durchziehen. Niedrig aber schafft das alles, irgendwie.

RADFAHRER- UND LÄUFERWADEN

Die Flüchtlingskinder wurden von Sabine Niedrig mittlerweile zu einem Termin gefahren, auf dem Rückweg hat sie Kuchen mitgebracht. Hund Ajamu ist dankbar für diese ungewohnte Ruhe – und jetzt bereit für einen Spaziergang. Niedrig hinkt beim Gehen deutlich: Das linke Bein arbeitet seit dem Achillessehnenabriss nicht mehr so, wie es sollte, der Schollenmuskel kann nicht mehr angesteuert werden. „Seitdem habe ich eine Radfahrer- und eine Läuferwade“, sagt Niedrig und präsentiert grinsend seine Unterschenkel, die zwei verschiedenen Personen zu gehören scheinen. Unterwegs spricht er mit allen entgegenkommenden Hundebesitzern, er erzählt etwas über einen vorbeilaufenden Schuljungen, winkt einer alten Dame in ihrer Wohnung, mitten im Satz sprintet er unvermittelt los und jagt seinen riesigen, doch so scheuen Hund durch die schlammigen Felder. Es ist schwierig, Andreas Niedrig zu fassen zu bekommen, weil ihn mitunter im Sekundentakt ein neuer Reiz treibt.

Er arbeitet gleichzeitig an Filmen, Vorträgen, an neuen Projektideen, an einer nie dagewesenen Karriere. Daran, zu unterstreichen, wofür Andreas Niedrig stehen will: Für Leidenschaft, für Liebe – für die Überzeugung, dass jeder Mensch jemanden braucht, der bedingungslos an ihn glaubt, um an sich selbst glau-

ben zu können. Deshalb nimmt er Flüchtlinge in sein Haus auf, obwohl er damit nicht nur sich selbst, sondern auch seine ganze Familie und seine Ehe belastet. Er will sich endlich von seiner Vergangenheit lösen, ohne so zu tun, als gäbe es sie nicht: Sie gehört noch zu ihm, sie prägt ihn, und sie ermöglicht ihm, als Motivator stattliche Honorare zu verdienen und Menschen zu bewegen. Er will seinen festen Glauben verbreiten, dass in jeder Krise auch eine Chance liegt. Es scheint, als bräuchte seine Biographie eine weitere Überarbeitung: Andreas Niedrig, Version 3.0.

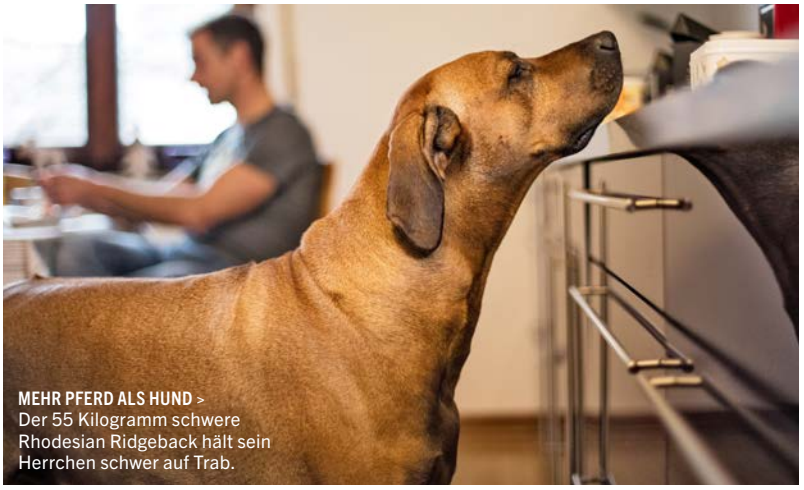
NICHT MEHR VEREINNAHMEN LASSEN

Er versucht, seine Familie in seine Vision einzubetten, Sport und Privates aber dennoch klar zu trennen. Das hat auch Schattenseiten. „Mein Sohn hat nie gesehen, wie ich mich für meine Erfolge im Training quäle“, sagt Niedrig. Deswegen werde der jüngere Niedrig, obwohl sehr talentiert, wohl nicht den Weg in den ambitionierten Ausdauersport finden: Das Quälen schrecke ihn ab. Doch das stört den Vater nicht. Stattdessen besucht Niedrig mit dem 17-Jährigen weiterhin Partys und Konzerte bis tief in die Nacht und mit vollem Körpereinsatz. „Das kostet mich mehr Erholungszeit als früher. Aber Leben heißt, unabhängig und frei zu sein“, sagt Niedrig. Er hat großen Respekt vor den Leistungen von Perfektionisten wie Jan Frodeno, doch lebt selbst das Motto, sich nicht mehr vereinnahmen lassen zu wollen: nicht von Drogen, auch nicht vom Sport. Die Leidenschaft entscheidet, wohin es Niedrig zieht. Immer mit einer klaren Richtung, doch mit ständigen Korrekturen seiner Route. Manchmal trifft er die binnen Sekunden, denn der Wind pustet von allen Seiten. Niedrig wirkt dann hibbelig und sprunghaft. Er wechselt die Themen, ist plötzlich verschwunden, weil er seinen Hund jagt oder mal eben im Haushalt etwas erledigt, doch er kommt immer wieder zurück zum Punkt und kriegt am Ende doch alles vereinbart. „Das ist anstrengend für das Umfeld“, gesteht Niedrig ein. Wie es für ihn selbst ist, erwähnt er nicht.

Er will jetzt nach Hawaii, gerade weil es so unwahrscheinlich ist, es zu schaffen: in diesem Alter, mit diesen Beinen, mit dieser Geschichte. Niedrig will kein Geld mit dem Sport verdienen, davon bekommt er in seinem Job genug. Er will zeigen, dass all diese vermeintlichen Argumente nur Ausreden sind – immer wieder auch sich selbst. Er will den Menschen vermitteln, wofür der Triathlon eine furchtbar harte, aber auch so wunderbar reizvolle Schule sein kann: für Disziplin, für Ehrgeiz, für Leidenschaft und Freiheit. Für das Wissen, dass man für die Erfüllung von Träumen verdammt viele Schritte tun muss, nicht nur den ersten.

DIE NÄCHSTE VERSION

„Der entscheidende Punkt ist, dass ich genau das vorlebe, was ich zu vermitteln versuche: Dass es sich lohnt, über ein glückliches und leistungsorientiertes Leben nicht nur zu reden, sondern auch dafür zu kämpfen – mit Mut und Ausdauer. Bei allem, was ich tue, will ich Leidenschaft spüren“, sagt Niedrig.



MEHR PFERD ALS HUND > Der 55 Kilogramm schwere Rhodesian Ridgeback hält sein Herrchen schwer auf Trab.

DIE MEISTEN ANDEREN IN MEINEM ALTER SIND SCHON LÄNGST TOT. ICH WILL NICHT SATT WERDEN.

Mittlerweile ist er auf dem Weg zurück zum Haus, als ihm ein weiterer Bekannter begegnet: Ruhrpottschnauze, Plautze, Zigarette in der Hand, Raucherhusten – ein Typ, der alle Klischees erfüllt. Niedrig bietet ihm seine Karten für das Spiel der Schalker am Abend an, er will nun doch nicht mehr hingehen. „Irgendwie fühle ich mich gerade etwas müde“, sagt er. Vielleicht ist das schon ein Vorgeschmack auf Andreas Niedrig 4.0: Die Erkenntnis, dass man Prioritäten setzen muss, weil selbst Niedrig nichts daran ändern kann, dass der Tag nur 24 Stunden hat. Dass auch ein Schritt zurück einer nach vorne sein kann. Sein Sohn sage immer, er sei doch jetzt bereits auf dem Rückflug, also in der zweiten Lebenshälfte – er könne doch nun einmal ruhiger werden. „Irgendwann werde ich das bestimmt auch“, sagt Niedrig. „Aber so weit bin ich noch nicht. Dazu bin ich noch nicht bereit.“ Er habe in seinem Leben schließlich so viel Zeit vergeudet. „Ich suche mich eigentlich jeden Tag neu“, sagt Niedrig. Dann sprintet er seinem Hund hinterher.