

# „Ich bin das lebende Beispiel dafür, dass Genuss und Sport keine Gegensätze sind“

Herr Calmund, Sie mussten nach einem Sportunfall mit 18 Jahren Ihre aktive Laufbahn als Fußballer beenden und waren danach als Trainer aktiv. Unter anderem wurde die B-Jugend der SpVg Frechen 20 unter Ihrer Führung Mittelrheinmeister. Als Geschäftsführer der Bayer 04 Leverkusen Fußball GmbH führten Sie die sogenannte Werksself unter anderem zum Gewinn des UEFA-Cups, des DFB-Pokals, zum Champions League Finale gegen Real Madrid und zu vier Vizemeisterschaften in Deutschland. Sie bezeichnen sich selbst als Genießer und waren auch viele Jahre sehr übergewichtig – nach eigenen Angaben wogen Sie zeitweise 180 kg bis knapp 190 kg und haben 90 kg abgenommen. Sind Lebensgenuss und Sport Gegensätze?

Das könnte ich Ihnen valide beantworten, wenn ich regelmäßig Sport betrieben hätte. Das war aber – von Ausnahmen abgesehen – viele Jahre eben nicht mehr der Fall. Mein Sport bedeutete, von Termin zu Termin zu hetzen. Und während oder nach diesen Terminen wurde meist gegessen. Und ein Leckermäulchen wie ich gewöhnte sich in Rekordzeit daran. Da blieb für den Sport, der fit macht, keine Zeit mehr. Ich bin das lebende Beispiel dafür, dass Genuss und Sport keine Gegensätze sind. Aber Spaß beiseite. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, was ihm guttut. Es gibt Menschen,

die im Fitnessstudio eine Extrarunde drehen, damit sie am Abend ihr Glas Wein trinken können. Sollen sie es tun. Ich halte es mit dem kölschen Grundgesetz: Mach et jot ävver nit ze off. Achte auf Deine Gesundheit. Deshalb habe ich mich operieren lassen und gehe damit auch sehr offensiv und öffentlich um. Mir geht es seither saugut.

**Eine Kalorie kommt selten allein** lautet der Titel eines Ihrer Bücher und „Calli halbiert sich“ geistert als Standardsatz durch die Medien. Wie nimmt man als Mensch die mediale Debatte um den eigenen Körper wahr?

Ich habe mich aus eigenem Antrieb dafür entschieden, meinen Körper öffentlich zu machen, um mich damit auch selbst unter Druck zu setzen. Ich habe die Öffentlichkeit gesucht, weil ich den korpulenten Menschen mitgeben will: Es gibt eine Lösung. Ich will die Angst nehmen vor der Magen-OP, die ich für mich als richtig erachtet habe. Ich bekomme viele Mails mit Nachfragen zur Behandlung oder zu Medikamenten. Jeder bekommt von mir eine Antwort mit Kontakten und Empfehlungen. Ich fühle mich gut, wenn ich über diesen Weg helfen kann.

*„Jeder sollte für sich selbst entscheiden, was ihm guttut.“*

**Im Sport geht es vor allem um Leistung. Oft ist die Rede von „Blut, Schweiß und Tränen“. Ist der Wille zur sportlichen Höchstleistung nicht das Gegenteil von Genuss, nicht eher Last als Lust?**

Das kann sein, das muss aber nicht sein. Genuss muss man nicht zwingend am Gaumen spüren. Das geht auch mit dem Kopf und dem Herzen. Blut, Schweiß und Tränen sind das Ergebnis härtester Arbeit, an deren Ende der Erfolg steht, der wiederum einen ganz besonderen Genuss darstellt.

Nach meiner aktiven Fußballerkarriere und kurz bevor die Waage explodiert ist, war ich mit meinem Freund Joey Kelly sportlich aktiv. Mir war klar: Mein Genuss funktioniert nur noch mit Tränen, Blut und Schweiß. So hat er mich auch gefordert. Joey ist ja ein Extremsportler durch und durch. Man muss schon bekloppt sein, einen Wettlauf zum Südpol zu machen – 400 Kilometer in zehn Tagen bei minus 40 Grad. Für Typen wie ihn ist Leistung definitiv mehr Lust als Last. Für mich wäre es heute wohl eher umgekehrt.



Abbildungen  
links und rechts:  
**Reiner Calmund**  
Fotos:  
©Pickfotografie

## Warum nicht lieber gemütlich auf dem Sofa sitzen, als in der Sandgrube schwitzen?

Das entscheidet jeder für sich. Grundsätzlich ist der Mensch nicht fürs Sofa gemacht. Der Mensch braucht Bewegung. Nur ist das in einer Gesellschaft, die dem Wohlstand frönt, scheinbar verloren gegangen. Erfolg hat nur, wer Kompetenz und Leidenschaft vereint. Beides funktioniert nicht vom Sofa. Arsch hoch – und anpacken. Das müsste jedem in dieser Republik nochmals klar gemacht werden.

Ich kenne Sportler, die für einen Bruchteil dessen, was ein Fußballer verdient, das drei- oder vierfache trainieren. Leichtathleten, Amateurboxer, Schwimmer, Kanuten, Ruderer – sie alle betreiben diesen Aufwand nicht des Geldes wegen. Sondern weil die Liebe zum Sport sie antreibt.

**Sport ist auch eine Art Vermessung des menschlichen Körpers, eine Leistungsschau dessen, was der Körper des Menschen vermag. Selbst im Mannschaftssport gibt es Rekordlisten für das schnellste Tor, den Spieler mit den meisten Toren, etc. Ist das Sich-Messen ein menschliches Grundbedürfnis?**

Dessen bin ich sicher. Schon in der Antike gab es bekanntlich Olympische Spiele. Und das Angler-Latein wird es geben, seitdem die Menschheit Fische fängt. „Höher, weiter, schneller“ – das beschreibt ja dieses Bedürfnis, sich mit anderen Menschen zu messen.

Das liegt in der Natur des Menschen. Das geht doch schon bei Kindern los. Sie wollen wissen, wie gut sie sind. Tabellen, Rekordlisten – sie sind wie Leitplanken für unser Leben. Schon die Römer haben sich gemessen: Brot und Spiele.

**Der Ursprung sportlicher Wettkämpfe ist nach heutigem Wissen ein religiöser. Die ersten Olympiaden waren Feste zu Ehren der Götter. Moderne Sportfeste scheinen eher Events der Unterhaltungsbranche zu sein, die mit Feuerwerken garniert werden. Hat moderner Hochleistungssport überhaupt noch etwas mit Spielen, sprich mit zweckfreiem Wohlgefallen, gar mit Wertschätzung und Genuss des eigenen Körpers zu tun?**

Für die, die es machen, auf jeden Fall. Nicht jeder kassiert so viel, dass er davon leben kann, geschweige denn, nie mehr arbeiten muss.

Wurzeln lassen sich nicht einfach so wegrationalisieren. Selbstverständlich haben moderne Feste noch was mit Wertschätzung des eigenen Körpers zu tun. Für die Sportler ist dies essenziell. Der Körper ist ihr Kapital. Wenngleich es sich nicht wegdiskutieren lässt: Die Kommerzialisierung hat stark zugenommen. Wir müssen aufpassen, dass wir es nicht überreizen. Den Vorschlag, eine Fußball-WM alle zwei Jahre auszutra-



gen, halte ich deshalb für falsch, hier geht es der FIFA in erster Linie eindeutig um Geld.

**Welchen Stellenwert haben Sport im Allgemeinen und Fußball im Besonderen in unserer Gesellschaft? Hat sich das in den letzten 20 Jahren verändert?**

Es hat sich über die Jahre etwas verändert. 1954 waren wir nach dem WM-Gewinn in der Schweiz wieder wer. 1990 feierte unsere Nation auf dem Weg zur Einheit den Titel. 2006 präsentierte sich ein tolerantes Deutschland beim Sommer-Märchen. Und nun vor der WM in Katar sollte der Fußball stellvertretend für die Politik Zeichen gegen so ungefähr alles Negative setzen, was man Katar nachsagt – und ist daran gescheitert.

Vor der Pandemie haben 12 bis 13 Millionen Menschen die Spiele der Fußball-Bundesliga gesehen. Im Schnitt waren das 43 000 Zuschauer pro Spiel – in unseren modernen Stadien, war es der absolute Weltrekord. Die Erfolgsformel ist einfach, Menschen verabreden sich zu einem fixen Zeitpunkt, schlüpfen in eine andere Rolle, haben ein Ventil für eine stressige Arbeitswoche, lassen Emotionen freien Lauf, feiern und trauern zusammen. Es gibt kein Ereignis in diesem Land, welches mehr Menschen mobilisieren kann. Ich wünsche mir, dass der Fußball diese Nation wieder und noch stärker vereint.

*„Grundsätzlich ist der Mensch nicht fürs Sofa gemacht.“*