

# Coach GQ



SPORT

## Maas macht mobil

*DER BUNDESJUSTIZMINISTER SITZT NICHT NUR IM KABINETT, SONDERN REGELMÄSSIG IM SATTEL. ER IST PASSIONIERTER RADEAHRER UND TRIATHLET. EIN GESPRÄCH ÜBER SPORT – UND POLITIK*

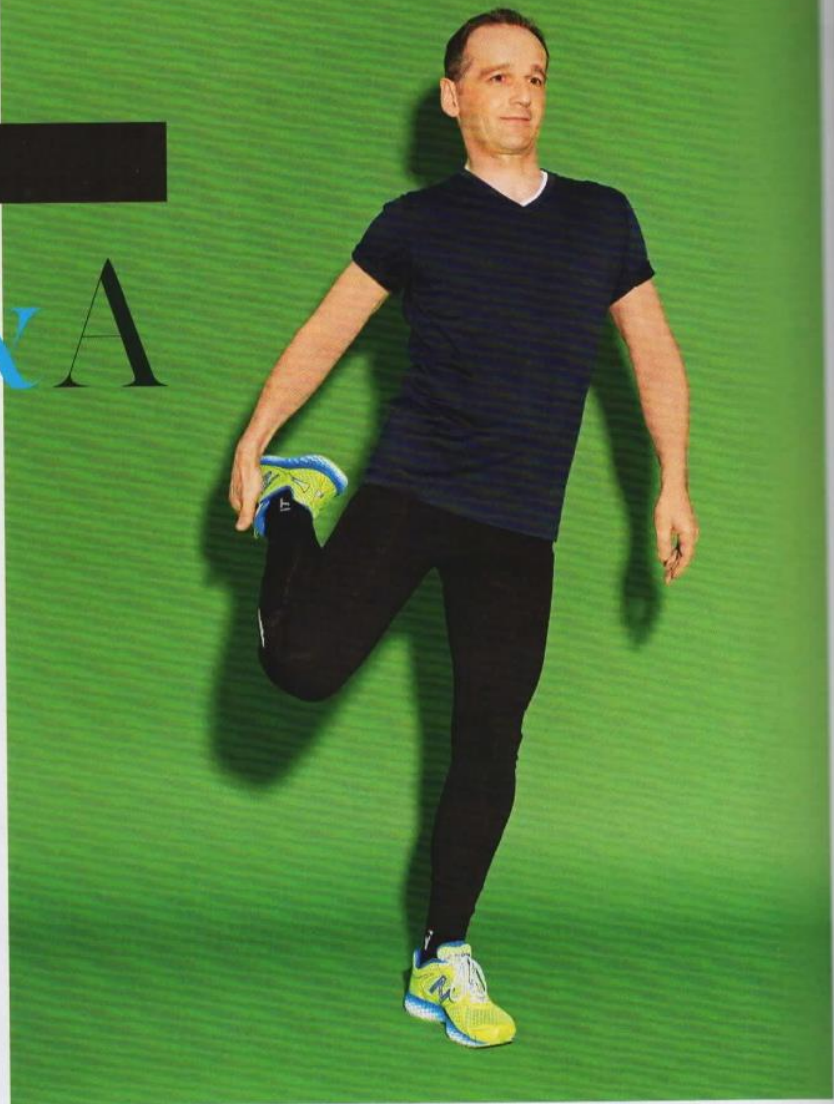
TEXT: GORDON DETELS  
FOTOS: NILS RODEKAMP  
STYLING: ROBERT EBERL

# F&A



## VON WEGEN HOCHSICHERHEIT.

Als sich am Tag des Fotoshootings in einem Berliner Hinterhofstudio die Eingangstür öffnet, sieht man: erst nur Heiko Maas, in der linken Hand den Rahmen seines Carbonrennrads, rechts die abmontierten Reifen. Und dann noch seine Pressesprecherinnen mit Maas' Sportkleidung in der Hand. Personenschützer? Fehlanzeige. Der 48-Jährige ist gut gelaunt und inspiziert neugierig das aufgebaute Set. Nach einem kurzen Begrüßungskaffee gibt Maas schließlich selbst das Kommando: „Fangen wir an.“ Eilig hat er es aber nicht, zwei Stunden sind für das Shooting und das Interview eingeplant – in dem Maas unter anderem erklärt, warum ihm der Kampf gegen Dopingsünder so wichtig ist.



### Die wenigsten wissen, dass Sie passionierter Triathlet sind. Wie kam es dazu?

Ich kannte Triathlon lange nur aus dem Fernsehen. Und weil ich kein begnadeter Schwimmer war, dachte ich nie daran, es mal selbst zu probieren. Aber irgendwann überkam mich der Ehrgeiz, und ich habe mir jemanden gesucht, der mir das Kraulen beibringt – das sollte man können. Brustschwimmen ist nicht nur langsamer, es ist auch wegen der Muskelbelastung problematisch, wenn man

nach der Schwimmdistanz auf das Fahrrad steigt. Mein erster Triathlon war dann 2008 der Hamburg City Man.

### Ihre liebste der drei Triathlon-Sportarten?

Eindeutig das Radfahren. Aber nicht nur das Fahren, sondern auch das Rumschrauben macht mir Spaß. Ich habe mir kein komplettes Fahrrad gekauft, sondern einzelne Teile, aus denen ich mir mein eigenes zusammengebaut habe.

### Wie finden Sie als Minister überhaupt Zeit für Sport?

Radfahren ist schwierig. Will man Trainingseffekte erreichen, dann muss man ein paar Stunden am Stück fahren. Das geht bei mir nur selten. Schwimmen und Laufen sind weniger zeitintensiv. Man muss sich die Zeit für den Sport schon organisieren. Frühmorgens oder am Wochenende versuche ich das regelmäßig zu schaffen.

### Wie bleibt man dauerhaft dabei?

Mein System ist, mir Ziele zu setzen. Ich melde mich bewusst bei Veranstaltungen an, um so Druck aufzubauen. Denn dann weiß ich: Du

brauchst bis zu dem Termin die nötige Fitness, sonst gehst du ein oder säufst ab.

### Wo stehen Sie momentan, was Ihre Fitness angeht?

In letzter Zeit habe ich schon einiges an Sport gemacht, aber an keinem Wettkampf teilgenommen – das war zeitlich leider einfach nicht möglich. Aber dieses Jahr habe ich mir vorgenommen, wieder Wettkämpfe zu bestreiten (siehe Kasten Seite 134).

### Sind Sie beim Sport mit Personenschützern unterwegs?

Meistens schon. Aber die drei Sportarten haben ja den Vorteil, dass man mit Helm, Brille und Mütze nicht so leicht zu erkennen ist. So gesehen spricht nichts gegen eine Joggingrunde durch das Regierungsviertel.

**Aber in einem Berliner Schwimmbad treffe ich Sie sicher nicht.**  
Doch, manchmal schon, mittags,



Heiko Maas joggt regelmäßig durch das Berliner Regierungsviertel. Vorher dehnt er sich. Wie? So. Seine Personenschützer sollen auch sehr fit sein. Kein Wunder

## WER DOPT, DEM DROHT IN ZUKUNFT NICHT NUR EINE WETTKAMPFSPERRE, SONDERN IM SCHLIMMSTEN FALL AUCH GEFÄNGNIS

wenn alle anderen schlemmen. Dann ziehe ich einige Bahnen – sofern ich mal kurz Zeit habe, versteht sich.

**Der Justizminister in der Badehose auf Bahn 7?**

Warum nicht? Sie können mich überall da treffen, wo jeder andere auch unterwegs ist. Ein Mindestmaß an Normalität muss man sich als Politiker erhalten. Ich versuche, zumindest außerhalb meines Jobs ein möglichst normales Leben zu führen. Ein politischer Beruf ist – zum Glück – in einem demokratischen Land zeitlich befristet. Darum ist es gut, sich während der Ministerzeit viel Alltägliches zu bewahren. Dann fällt danach die Umstellung nicht so schwer.

**Man hat Ihnen aber sportliche Sicherheitskräfte zur Seite gestellt.**

Ich habe nichts eingefordert. Aber die mir zugeteilten Personenschützer sind teils aktive Triathleten. Für die stellt es kein Problem dar, es sportlich mit mir aufzunehmen.

**Gibt es im Deutschen Bundestag eigentlich einen Lauffreier?**

Es gibt einen bei uns im Ministerium. Aber bisher habe ich es aus Termingründen noch nicht geschafft mitzulaufen. Und momentan sind wir dabei, eine Staffel aufzustellen, mit der wir auch an Wettkämpfen teilnehmen wollen.

**Stimmt es, dass Sie Bundeskanzlerin Angela Merkel mal empfohlen haben, laufen zu gehen?**

Das ist eine Zeilungsente. Es stimmt aber, dass Kollegen schon mal fragen: „Was machst du denn da, Heiko? Das ist doch schmerzhaft, oder?“

**Wer wäre fitter: Sie oder Joschka Fischer zu seinen guten sportlichen Zeiten?**

Das ist schwer zu sagen. Ich war aber vor Kurzem mal mit Joschka Fischer essen. Daher weiß ich, dass ich zumindest momentan der sportlich Aktivere bin, um es mal so zu formulieren.

**Gibt es jemanden, mit dem Sie gern mal Sport treiben würden?**

Eine Runde laufen oder Radfahren mit Sebastian Kienle wäre eine tolle Sache. Er ist der erste Deutsche seit vielen Jahren, der den Ironman-Triathlon auf Hawaii gewonnen hat. Das war vor ein paar Monaten. Aber wie lange ich mit ihm mithalten könnte, weiß ich nicht.

**Wie lange brauchen Sie für einen Kilometer?**

Das kommt natürlich auf die Gesamtdistanz an, aber meine letzte Wettkampfgeschwindigkeit lag bei 4:30 Minuten pro Kilometer.

**Das ist doch recht flott.**

Na ja, bei 4:30 Minuten regeneriert jemand wie Sebastian Kienle wahrscheinlich.

**Ist Ausdauersport für Sie eine gute Möglichkeit abzuschalten?**

Ja. Denn bei dem, was wir in der Politik machen, ist es schwierig, nach Hause zu kommen, sich auf die Couch zu setzen und sofort zu entspannen – weil es oft Dinge gibt, die einen persönlich beschäftigen. Gerade beim Laufen und Radfahren gelingt es mir aber extrem gut, alles, womit ich mich den ganzen Tag beruflich auseinandergesetzt habe, für eine bestimmte Zeit hinter mir zu lassen. Auch Ärger und Frust, die ja in der Politik wie in jedem anderen Beruf aufkommen, kann ich so sehr gut abschütteln.

**Nützt Ausdauersport auch im Job?**

Eindeutig. Das kennt doch jeder, diese Phasen der Anspannung oder wenn es mal nicht weitergeht: Da hilft körperliche Verausgabung. Das entspannt mich.

**Weil Sie als Ausdauersportler im wahrsten Sinne des Wortes einen langen Atem haben?**

Das kommt dazu. Gerade beim Triathlon muss man auch in der Lage sein, mal eine schwierigere Phase durchzustehen. Denn je länger der Wettkampf andauert, umso schmerzhafter wird er. Durch den Triathlon habe ich gelernt, dass man nie aufgeben darf. Diese Erkenntnis ist nicht nur für Politiker hilfreich.

**Von Ihnen stammt sogar der Satz: „Gegen meinen inneren Schweinehund sind meine politischen Gegner nur Weicheier.“**

Ja, bei einem Triathlon schwimme ich zum Beispiel mit 300 Leuten im Rhein-Main-Donau-Kanal los. Es ist eine einzige Prügelei, es stinkt nach Motoröl. Ich frage mich, warum ich das mache, aber schwimme weiter. Dann kommt das Radfahren, später das Laufen. Gegen Ende schmerzt es nur noch. Das ist schlimmer als jeder Streit mit einem politischen Gegenspieler. Aber dann nach einem langen Wettkampf durchs Ziel zu laufen, ist ein unfassbares Glücksgefühl. Es lohnt sich jedes Mal wieder, durchzuhalten. Weil das, was man erreichen kann, so wertvoll ist.

**Aber wie überwindet man den inneren Schweinehund?**

Die Strategie muss jeder für sich selbst finden. Was meiner Meinung nach gut klappt, ist sich abzulenken

und somit erst gar nicht an den Schmerz zu denken.

**Haben Sie sich sportlich schon einmal übernommen?**

Da bin ich leider sehr anfällig. Nach einer längeren Laufpause vor ein paar Monaten fing ich wieder regelmäßig an und dachte: „Komm, ich laufe doch nicht nur 30 Minuten. Wenn schon, dann zehn Kilometer.“ Das war am Ende eine sehr schmerzhaft Erfahrung und ziemlich bescheuert von mir. Immer mit der Ruhe, sich nichts beweisen wollen, sollte anfangs das Motto sein.

**Radfahren, Laufen: mit oder ohne Musik?**

Kommt bei mir drauf an. Im Winter mag ich es, während des Joggens das Knirschen des Schnees unter meinen Füßen zu hören. Aber ich habe auch Wiedergabelisten – für unterschiedliche Tempi. Und bevor Sie fragen: Nein, ich verrate Ihnen nicht, was ich höre.

**Viele Hobbysportler greifen zu Mitteln. Beispielsweise schlucken sie vor dem Sport Aspirin, weil sie glauben, es hilft ihnen. Wo hört Unterstützung auf und fängt Doping an?**

Wenn man Sport treibt und sich dabei verletzt, ist es vollkommen in Ordnung, danach etwas zu nehmen beziehungsweise sich behandeln zu lassen. Aber wenn man anfängt, sich vor dem Sport ohne Grund etwas einzuwerfen, ist das etwas ganz anderes. Da wird dann eindeutig eine Grenze überschritten.

**Sie bringen aktuell ein Anti-Doping-Gesetz im Bundestag ein. Was wollen Sie damit erreichen?**

Sport lebt von Fairness. Wer sich durch Doping einen Vorteil erschwindelt, ist nicht nur ein Betrüger. Er untergräbt die Glaubwürdigkeit und Integrität des Sports. Das will keiner, es hat einige Sportarten an den Abgrund gebracht. Mit dem Anti-Doping-Gesetz wollen wir deutlich machen, dass es kein Kavaliersdelikt ist. Wer dopt, dem droht in Zukunft nicht mehr nur eine Wettkampfsperre, sondern im schlimmsten Fall Gefängnis.

**Kann sich dieser Entwurf auch international sehen lassen?**

Wir gehören mit dem neuen Gesetz sicher zu den Vorreitern. Die Hintermänner des Dopings, die mit dem

**HEIKO MAAS  
PLANT SEIN  
SPORTJAHR**



10.

MAI

→BIG 25 Berlin

„Am 10. Mai ist der Startschuss für die BIG 25 Berlin, das ist ein 25 Kilometer langer Lauf durch die Hauptstadt. Es wird aber auch ein Halbmarathon angeboten. Den würde ich gern mitlaufen.“

31.

MAI

→Velothon

„Beim Velothon in Berlin am 31. Mai gibt es eine 60 und eine 120 Kilometer lange Radstrecke durch die Stadt und die Außenbezirke. Für mich als Fahrradenthusiasten ist das ein Pflichttermin. Welche Variante ich fahre? Mal schauen.“

7.

JUNI

→Hauptstadttriathlon

„Am 7. Juni ist wieder Zeit für den Hauptstadttriathlon. Vielleicht schaffe ich es, im Teilnehmerfeld zu sein. Die Atmosphäre bei der Sportveranstaltung ist fantastisch.“

„Erstmals finden die European Maccabi Games in Deutschland statt (ab 27. Juli in Berlin). Das ist die größte jüdische Sportveranstaltung Europas mit Wettbewerben wie bei den Olympischen Spielen. Ich bin dort Triathlon-Schirmherr, aktiv dabei zu sein, wäre natürlich ein Traum.“

27.

JULI

→Maccabi Games

”

**ICH WAR LETZTENS MIT JOSCHKA FISCHER ESSEN. DARUM WEISS ICH, DASS ICH ZURZEIT DER SPORTLICH AKTIVERE BIN**



Sein Carbonrennrad hat sich Heiko Maas komplett selbst zusammengestellt und -gebaut

Vertreiben von Dopingmitteln ein riesiges Geschäft machen, werden in vielen Staaten strafrechtlich verfolgt. So auch in Deutschland. Mit dem Anti-Doping-Gesetz werden wir die Voraussetzungen für ein wirksames Vorgehen gegen diesen Markt deutlich verbessern. Und wir stellen jetzt auch das Selbstdoping und den Besitz solcher Substanzen unter Strafe. Das ist ein klares Signal: Wir wollen einen sauberen Sport!

**Sie unterscheiden in dem Gesetz zwischen Profis und Amateuren, was mögliche Strafen angeht. Dabei treten diese oft im gleichen Wettbewerb an. Wieso bestrafen Sie nur Spitzensportler? Ist das nicht unfair?**

Doping gefährdet nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Grundwerte des Sports. Deswegen gilt, egal ob im Profi- oder Amateurbereich: Wir müssen entschlossen dagegen ankämpfen. Die Frage ist allerdings, welches das richtige Mittel ist. Die meisten Experten halten nichts davon, Amateuren mit dem Strafrecht zu drohen und so den Breitensport zu kriminalisieren. Hier ist es viel sinnvoller, in enger Zusammenarbeit mit den Verbänden vor allem mit Aufklärung und Prävention gegenzusteuern.

**Woher kommt Ihr Interesse an dem Thema?**

Sicherlich auch daher, weil ich selbst sportlich bin. Es geht mir als Sportler um Fairness und Chancengleichheit. Mir als einem von Tausenden Breitensportlern ist es nicht so wichtig, ob ich beim Wettkampf auf Platz 150 oder 149 lande. Aber bei den Profis geht es um viel mehr. Sie investieren extrem viel Zeit, Geld und Kraft, und da finde ich es unerträglich, dass ihnen der Lohn ihrer Arbeit durch unlautere Menschen mit unlauteren Mitteln genommen wird.

**Sie sprachen es an: Bei Ihnen gilt der olympische Gedanke. Reicht Ihnen das Dabeisein wirklich?**

Klar will ich nicht verlieren, aber genauso wenig geht es mir vorrangig ums Gewinnen. Ich will ankommen und damit mein Ziel und die selbst gesteckte Zeit erreichen – aber nicht um jeden Preis.

**Nutzen Sie Fitness-Gadgets?**

Da bin ich ein echter Freak. Ich zeichne alle sportlichen Daten per Apps und GPS auf und werte sie am Computer aus. Das gehört für mich dazu.

**Wenn sich jemand mit Ihnen im Triathlon messen will, welche Zeit muss er unterbieten?**

Mein letzter Triathlon-Wettbewerb war eine Mitteldistanz, also 2 Kilometer schwimmen, 80 Kilometer Rad fahren und 20 Kilometer laufen. Da kam ich nach 4 Stunden und 52 Minuten ins Ziel.

**Wird man Sie je bei einem Ironman sehen?**

Die Vorbereitung ist so umfangreich, das würde ich momentan zeitlich gar nicht schaffen. Aber ich bin ja nicht ewig Minister. Vielleicht überrasche ich Sie eines Tages. Aber ich verspreche nichts. ●●