

# Sport

## «Mit einem Ranzen gehe ich nicht auf die Bühne, das ist Ehrensache»

**Chris von Rohr und der Sport** Der 72-jährige Rockmusiker kickt in Solothurn mit den Kindern aus dem Quartier, kennt alle Spieler der Bundesliga und sagt, wieso Musik gesünder für die Seele ist als Sport.

**Simon Graf**

Das Gartentor der Solothurner Stadtvilla von Chris von Rohr ist mit Gitarren und Peace-Zeichen verziert. Wer es öffnet und den Vorgarten betritt, wird von einer Tafel empfangen: «Vergiss den Hund. Hüte dich vor dem Besitzer.» Klingt bedrohlich. Von Rohrs Empfang ist aber freundlich. Er hat an diesem Regentag Tee aufgesetzt und führt ins Wohnzimmer, vorbei an Goldenen Schallplatten und Fotos von Rockgrössen. Vor einem riesigen Bild, das Büne Huber von Patent Ochsner für ihn gemalt hat, nimmt er Platz und spricht über seine Sportbegeisterung.

— **Musik und Sport: Da gibt es keinen Plan B**

«Eine der Gemeinsamkeiten zwischen Sportlern und Musikern ist: Du musst alles auf eine Karte setzen. Ich bin der Überzeugung, dass jeder Mensch ein Talent hat. Wenn man genau in sich hineinhorcht, entdeckt man das. Einige früher, andere später. Wenn du deine Bestimmung erkannt hast, musst du diesen Weg kompromisslos gehen.

Ich merkte schon früh: Was mir die Schule vermitteln will, ist für mein Leben nicht relevant. Dann kamen die Beatles und Stones, und ich dachte: Okay, wenn das ein Beruf ist, was die machen, dann will ich das auch! Rock 'n' Roll war ein derart starkes Signal in den 60er-Jahren. Wie eine Geheimsprache.

Die Musik kam einfach über uns. Ich brauchte nur noch den Mut, meinen Lebensraum zu verwirklichen und dranzubleiben. Alles andere kam für mich nicht mehr infrage. Punkt, Ende, Aus. Wenn du in der Musik oder im Sport erfolgreich sein willst, kann es keinen Plan B geben.»

— **Noch heute:**

**Quartierfussball mit den Jungs**

«Wir sitzen heutzutage zu oft herum und hirnieren viel zu viel. Wenn alles zu kopflastig wird und du den Körper vernachlässigst, geht es dir früher oder später nicht mehr so gut. Als Kind ist es völlig normal, draussen herumzuspringen. Das verlieren wir leider mit der Zeit.

Ich bin aufgewachsen mit Strassenfussball, und das hat sich durchgezogen bis heute. Ich spiele zweimal die Woche mit den Jungs aus dem Quartier. Manchmal sind auch Mädchen dabei. So im Alter zwischen 9 und 13. Wir haben zwei Rasenplätze in der Nähe. Ich muss mich anstrengen, dass ich mitkomme. Aber natürlich steige ich nicht wie ein Verrückter in die Zweikämpfe.

Ich bin der Stürmertyp, schiesse gern aufs Tor. Kuno Lauener sagte einmal zu mir: «Du bist der Libero in der Band.» Das stimmt. Aber wenn ich Fussball spiele, bin ich Stürmer. Und wenn der Schuss so kommt, wie ich ihn gern hätte, ist das ein wunderbares Gefühl.

Als Junior war ich beim FC Solothurn, bis es mir mit 14 zu

ernst und verbissen wurde. Und weil mein Transfer zur AC/DC Milan nicht klappte, sagte ich: «Vergiss es! Clubfussball ist nicht dein Ding.» Aber dem Fussball bin ich verbunden geblieben. In Musikkreisen ist er sehr beliebt. Auf Tournee veranstalteten wir an Nachmittagen nach dem Soundcheck sogar Matches mit anderen Bands oder der Roadcrew.»

— **Polo Hofer und die Fünf Tibeter**

«Polo Hofer führte mich einst in die Fünf Tibeter ein. Noch heute mache ich sie praktisch täglich, gleich nach dem Aufstehen. Auf mich wirken diese fünf Balance- und Stretching-Übungen sehr erquickend. Wer sie nicht kennt, sollte mal auf Youtube nachschauen. Nach diesen zehn Minuten kann mein Tag beginnen.

Manchmal mische ich in die Tibeter auch noch ein paar einfache Yoga-Stellungen: Child's Pose, den Baum oder den Sonnengruss. Je nach Laune. Und jeden zweiten Tag Crosstrainer, 30 Minuten. Dazu schaue ich Sportnews oder eine Netflix-Serie. Ganz ohne Zusatzstimulation geht das bei mir nicht.

Ich habe in meinem Haus überall Dinge verteilt, um mich zu bewegen. Ein Seilzug, an dem ich zwei, drei Minuten ziehen kann. Im Wohnzimmer ein Ball, mit dem ich herumspiele. Ich versuche, auf 10'000 Schritte pro Tag zu kommen. Aber ich bin keiner dieser Verbissenen, die sich auch beim strömenden Regen aufs Bike zwingen. Es muss Spass machen.»

— **Sport als Kontrapunkt in Zeiten der Panik**

«Ich sehe in den Zeitungen nur noch Panik-News, Fake oder Dead News. Da ist mir viel zu viel Weltuntergangseuphorie. Wir sollten uns unbedingt mehr dem Hellen, dem Erbaulichen zuwenden. Deshalb habe ich mein neuestes Buch geschrieben: «Meh Glück! – Liebeserklärungen ans Leben». Ein Kontrapunkt. Ich lobpreise da Dinge und Menschen, die uns erfreuen und Mut und Kraft geben. Wie die Liebe, den Fussball, Offenheit und die Musik.

Es bringt nichts, wenn wir die ganze Zeit jammern und mit Blockflötengesichtern herumlaufen wegen Sachen, die wir sowieso nicht steuern können. Du musst dich mit dem arrangieren, was du nicht ändern kannst – und versuchen, das zu verändern, was du beeinflussen kannst. Diesen Unterschied zu erkennen, ist etwas vom Wichtigsten im Leben.»

— **Fussball, die wichtigste Nebensache**

«Ich liebe Fussball. Er ist für mich die wichtigste Nebensache der Welt. Schon als kleiner Junge durfte ich bei meinem Grossvater Bundesliga schauen. Auf dem Schwarzweissfernseher. Mit der Schweizer Liga beschäftigte ich mich nie. Die besten Schweizer wechseln ja ohnehin in die Bundesliga oder nach England.



Rocker im Schneetreiben: Chris von Rohr mit seiner Gitarre. Foto: Kurt Reinhard

Ich bin ein Kind der Bundesliga. Ich kenne jeden Trainer, jeden Spieler. Das ist krass. Meine Liebste schüttelt zwischendurch nur den Kopf. Aber sie lässt mir meine Freude und ist auch schon ein bisschen angefixt, da es ja wirklich attraktive Spiele gibt.

Mich faszinieren Trainer. Wie gehen die psychologisch und kommunikativ mit den Spielern um? Du musst heute bei jedem Spieler wissen, welchen Ton du anschlagen musst, um ihn zu erreichen. Du musst seine ganze Welt studieren und die richtige Mischung finden. Mal braucht es schonungslosen Klartext, dann nimmst du ihn wieder in die Arme. Das lebt Sebastian Hoeness vor, der mit dem VfB Stuttgart alle verblüfft.

Warum ist Jürgen Klopp in Liverpool so erfolgreich? Weil er diesen jungen Menschen, die so schnell hochgeschossen sind und

**Chris von Rohr**

Der 72-jährige Rockmusiker verkaufte als Krokus-Gründer und -Bassist sowie als Produzent (Krokus, Gotthard, Polo Hofer, Patent Ochsner) rund 16 Millionen Tonträger. Sein Spruch «Meh Dräck» wurde 2004 zum Schweizer Wort des Jahres gekürt. Kürzlich erschien sein sechstes Buch: «Meh Glück!». Vom 11. bis zum 27. Januar ist er für den Wörterseh-Verlag mit Blanca Imboden, Ursula Hauser und Rolf Schmid auf Lesetour.

In der Serie «Sportsgeist» lassen wir Prominente aus Kultur, Politik und Wirtschaft erzählen, wie sie es mit dem Sport halten. Bereits erschienen: SRF-Moderator Arthur Honegger, die Komiker Peach Weber und Claudio Zuccolini, Moderatorin und Schauspielerin Melanie Winiger, Spitzenkoch Nenas Mlinarevic, Schauspielerin Isabella Schmid, Musiker Noah Veraguth sowie die Schriftsteller Arno Camenisch und Gion Mathias Cavelti.

plötzlich ganz viel Geld verdienen, Halt und Boden unter den Füssen gibt.»

— **Sex, Drugs and Rock 'n' Roll**

«Du brauchst eine gewisse sportliche Fitness, damit du Konzerte auf grösseren Bühnen geben kannst. Wir müssen schon Wochen vorher proben, selbst wenn wir die Songs schon kennen. Ein Konzert von eineinhalb, zwei Stunden geht an die Substanz. Und wenn ich sehe, was unser Schlagzeuger und unser Sänger leisten: Das ist Hochleistungssport!

Man stellt sich alternde Rockstars ja nicht unbedingt megafit vor, sondern gezeichnet vom Leben und ihren Exzessen. Stichwort Sex, Drugs and Rock 'n' Roll. Aber wir waren nie eine Drogenband. Ausser dem Gitarristen in der Urformation von Krokus (Thomy Kiefer), der leider an den

Drogen gestorben ist. Das war uns eine Warnung.

Man hat uns viel angeboten, gerade in Amerika. An einigem haben wir geschnuppert. Aber ich merkte schnell, dass mich das nur schwächt. Und du willst für die Leute, die bezahlen, jeden Abend Topqualität bringen. Deshalb war es für mich ein einfacher Entscheid, die Finger davon zu lassen. Auch Alkohol ist in der Szene sehr verbreitet. Aber man sieht es den Menschen an, wenn sie zu viel trinken. Sie sehen im Alter verlebt aus.»

— **Musik trifft tiefer ins Herz**

«Ich hörte einmal, man müsse Rockstar oder Fussballer werden, um die Mädchen zu beeindrucken. Das war nicht der Grund, wieso ich mich dafür entschied. Aber es ist ein angenehmer Nebeneffekt. Für mich ist klar: Musik trifft die meisten Frauen tiefer ins Herz als Fussball. Ich empfehle allen Jungen, ein Instrument zu lernen. Da kommst du in einen Flow, der einfach guttut. Egal, welches Instrument.

Ich würde auch sagen, dass die Musik für die Seele gesünder ist als Sport. Im Leistungssport gibt es nur Gewinnen oder Verlieren. In der Musik gewinnst du schon, wenn du den ersten G-Akkord drückst. Wenn ich mich ans Klavier setze und eine Melodie spiele, bin ich bereits stimuliert. Das ist eine Resonanz auf einer anderen Ebene. Zudem hast du als Fussballer ein kürzeres Verfallsdatum. Mitte dreissig bist du da schon bald Alteisen. Bei uns Musikern fängt es dann erst richtig an.»

— **Mick Jagger als Vorbild**

«Nächstes Jahr feiern wir 50 Jahre Krokus. Wir treten an mehreren Festivals auf. Ich bin stolz, dass wir nach all diesen Jahren noch das bringen können, was von einer starken Rockband erwartet wird: zeitlose Songs und die Power und Spielfreude, sie zu performen. Die Band ist auch körperlich zwäg. Für meine 72 bin ich ziemlich fit. Vielleicht sind meine Laktatwerte nicht die besten. Aber ich fühle mich gut in meinem Körper.

Ich habe immer gesagt: Mit einem Ranzen gehe ich nicht auf die Bühne, das ist für mich Ehrensache. In dieser Beziehung ist für mich Mick Jagger Vorbild. Wir sitzen nicht wie gewisse Musiker auf einem Hocker und zupfen ein bisschen an den Instrumenten herum. Bei uns geht es zur Sache.

Bewegung hilft definitiv, um fit zu bleiben. Aber du musst auch aufs Essen achten und auf deine Darmflora. Dahinter steckt eine ganze Philosophie. Ich würde mich nicht wohlfühlen, wenn ich übergewichtig wäre. Man bekommt ja so viel Süßes vorgesetzt. Manchmal muss ich mich bremsen und sagen: «Nein, ich verzichte auf eine weitere Cremeschnitte oder auf ein Stück Solothurner Kuchen.» Obschon: Beim Solothurner Kuchen Nein zu sagen, ist fast unmöglich.»