

RALF MOELLER

TANKRED LERCH

# ERSTMA' MACHEN!

GRÄFE  
UND  
UNZER

Denn auch Hinfallen ist  
ein Schritt nach vorn

EDITION



# INHALT

Erstma' treffen . . . . .	6
Erstma' machen . . . . .	14
Erstma' mitmachen . . . . .	24
Erstma' wachsen . . . . .	40
Erstma' anfangen . . . . .	58
Erstma' Champion . . . . .	70
Erstma' boxen . . . . .	84
Erstma' Bauchgefühl . . . . .	96
Erstma' Camouflage . . . . .	106
Erstma' Kicken gucken . . . . .	120
Erstma' durchziehen . . . . .	124
Erstma' Chancen haben . . . . .	150
Erstma' einstellen . . . . .	160
Erstma' losgehen . . . . .	180
Anhang . . . . .	188

# ERSTMA' TREFFEN

---

*„Wenn dir das Leben Zitronen beschert, dann solltest du Limonade machen und jemanden finden, dem das Leben Wodka beschert hat, um zusammen eine Party feiern zu können.“* Ron White, Stand-up-Comedian

**W**as weiß ich eigentlich über Ralf Moeller?

Dezember 2019 in Nordrhein-Westfalen. Warmer Nieselregen rinnt an den Scheiben des ICE herunter, den ich in Köln bestiegen habe, um mich in Düsseldorf mit Ralf Moeller zu treffen. Der Zug macht auf Höhe Leverkusen einen ungeplanten Halt, weil irgendein Stellwerk nicht funktioniert, wie man uns über die Bordbeschallung mitteilt. *Gladiator*, klar. Bodybuilder, klar. Mr. Universum, klar. Karriere als Schauspieler in Hollywood, klar. Bester Freund von Arnold Schwarzenegger, klar.

Aber gibt es da etwas Persönliches? Haben wir uns irgendwo schon mal getroffen? Bei einer TV-Aufzeichnung? Bei einer Premiere? Ich denke hart nach und komme zu dem Schluss, dass wir uns noch nie Auge in Auge gegenübergestanden oder -gesessen haben.

Seit wann weiß ich, dass es Ralf Moeller gibt? Ich erinnere mich dunkel an einen *Tatort*. Wann war das nochmal?

Über die Bordbeschallung im ICE teilt man uns mit, dass man uns mitteilen würde, wenn es etwas mitzuteilen gäbe.

Ich sinke tiefer in meinen Sitz und denke nach. Dann fällt mir ein, dass wir ja 2019 haben und ich ein iPhone besitze. Ich google mich durch und finde den alten Sonntagskrimi. Genau, es war der 1. Mai 1988. Ich erinnere mich an den Tag. Wettertechnisch war er eher nicht besonders. Sonne und Regen im Wechsel, zu kühl für ein T-Shirt. Abends: *Tatort*. Mit Schimanski. Da standen wir damals drauf. Mitten im Film erscheint ein Apfel essender Hüne und poliert Schimmi die Fresse.

„Ralf Moeller“, sagte meine Mutter.

„Was?“, fragte ich.

„Ralf Moeller!“, sagte sie erneut.

Es stellte sich heraus, dass sie mit Ralf Moeller den Apfelesser meinte, der gerade zugeschlagen hatte.

„Der war vor zwei Jahren Mr. Universum“, sagte sie.

Woher wusste meine Mutter so etwas?

„Aha“, erwiderte ich desinteressiert. „Ist das nicht Arnold Schwarzenegger?“ Das sich daran anschließende Gespräch endete mit ein paar echten Erkenntnissen. Erstens: Man ist nicht ein Leben lang Mr. Universum, sondern es handelt sich um einen Wettbewerb mit einem jährlichen Sieger. Moeller war damals Sieger aller Klassen, sozusagen der bestgebaute und stärkste Mann der Welt. Zweitens: Ich sollte, statt Bier zu trinken und Kippen zu konsumieren, vielleicht auch mal etwas trainieren und mehr Äpfel essen. Drittens: aus der Zeitung! Aus den Punkten eins bis drei ergab sich in der Woche darauf tatsächlich Punkt vier: Ich begann, Äpfel zu essen. Einen Apfel am Tag. Also hat – genau genommen – Ralf Moeller meinem Körper eine ständige Vitaminzufuhr gesichert.

Ich muss lachen, als ich lese, dass der *Tatort* „Gebrochene Blüten“ hieß, und frage mich: Soll ich ihm das gleich erzählen? Findet er so etwas lustig? Hat er einen Sinn dafür? Kann er sich bei seiner Filmografie überhaupt noch an diese Minirolle erinnern? Will er ein richtiges Gespräch oder ist das für ihn einfach ein Business-Date? Kommt er eine Stunde zu spät, telefoniert weiter mit einem Agenten, gibt mir die Hand, lächelt einmal und haut dann direkt wieder ab? Vielleicht wird auch vorher noch ein Foto geknipst, er geht und ich muss seine Getränke zahlen. Oder er kann mich gar nicht leiden und macht auf dem Absatz kehrt, wenn er mich nur sieht. Ein schneller Check: Was habe ich an? Beruhigt atme ich aus. Alles im Rahmen. Ich stecke mir eine Zigarette zwischen die Lippen, kurz darauf kommt eine Durchsage. Wir würden jetzt wohl gleich weiterfahren, die Geschichte mit dem Stellwerk hätte sich erledigt.

Mein Date mit Ralf Moeller ist auf 11.00 Uhr terminiert und findet im *La Casa del Habano* in Düsseldorf statt. Das liegt zu Fuß etwa

300 Meter vom Hauptbahnhof entfernt. Die Fahrt mit dem Taxi kostet 17 Euro, wenn man sich nicht auskennt und dem Fahrer dummerweise sagt, man käme aus Köln.

Es riecht nach frischem Zigarrenrauch und Kaffee, für die Gäste stehen Ledersofas im Chesterfieldstil bereit. Ich sitze als Einziger da und so hat Ralf gar keine andere Wahl, als direkt auf mich zuzukommen. Er ist groß, wirkt in seiner Jeans und der blauen Trainingsjacke aber einfach nur gut trainiert, nicht wie ein Koloss. Er sieht mich an, lächelt und stellt sich höflich vor: „Hallo Tankred, ich bin Ralf. Herzlich willkommen, ich hoffe du musstest nicht warten.“ Er macht das auf Augenhöhe, nicht floskelig amerikanisch, sondern eher offen und freundlich, so wie Elvis Presley, der in Interviews seinen Gesprächspartner immer mit „Sir“ anredete. Wir sind ungefähr 30 Sekunden im selben Raum und schon verstehe ich, warum jeder, den man nach Ralf Moeller fragt, sagt, der sei ein feiner Kerl.

Wir geben uns die Hand. Dabei verfällt er nicht in diese Attitüde, die ich von den Bodybuildern aus meinem Heimatdorf kenne. Die zerquetschen einem fast die Hand, und wenn du gegendrückst, um den Schmerz aushalten zu können, legen sie nochmal nach. Ralfs Händedruck ist fest, aber nicht hart, seine Hand trocken und gepflegt. Heimlich schiele ich an mir herunter, um zu prüfen, wie meine Fingernägel aussehen, und bin beruhigt.

Ralf kennt den Besitzer des *La Casa del Habano* persönlich. Er erkundigt sich nach dessen Familie, lobt vor mir die Fähigkeiten des Mannes als Barista und bestellt uns zweimal Flat White, dazu eine Flasche Wasser. Dann führt er mich in den begehbaren Humidor, wo ich mich nicht entblöde zu fragen, ob denn die Zigarre in seinem Mund nicht nur Staffage für Fotos sei. Er lacht und sagt, er rauche wirklich gerne Havannas. Zielsicher greift Ralf in ein Regal,

# ERSTMA' EINSTELLEN

---

*„Ich kann euch nicht heilen, aber ich kann euch  
zumindest sagen, was ihr tun müsst, damit ihr  
nicht zu diesen Herren auf den Tisch müsst.“*

Ralf Moeller, bei einem Ärztesymposium an der Berliner Charité

**W**er Ralf Moeller nur so trifft – bei Veranstaltungen, einem seiner Auftritte bei Motivationsseminaren oder einfach in Brentwood oder Recklinghausen –, wird hinterher sagen, was für ein höflicher, netter Mensch er ist. Wer ihn näher kennenlernt, lernt ihn auch wirklich kennen. Arbeitet man mit ihm, gibt es immer Kaffee, Kuchen und mindestens eine Zigarre bei der Arbeit und später noch eine für zu Hause. Unsere Arbeitssessions verlaufen so, dass ich Ralf vorlese, was ich aus den Storys geschrieben habe, die er mir beim letzten Meeting erzählte. Dann verbessern wir, ändern Details oder den Aufbau und legen wieder los. Manchmal vergesse ich mitzuschreiben, weil ich gebannt zuhöre. Dann bekomme ich einen leichten Knuff und laufe wieder auf Spur.

In den letzten Monaten haben wir uns sehr viel mit Ralfs Leben beschäftigt, wissen aber, dass wir ja nicht an einer Biografie sitzen, sondern herausarbeiten wollen, wie Ralf „es“ geschafft hat. Dies soll ein Buch werden, das die Leser motiviert, etwas anzupacken, auch wenn sie sich gerade fragen: Warum eigentlich? Und deswegen dürfen hier zwei Themen definitiv nicht fehlen – und zwar Sport und Ernährung. Das ist Ralf auch klar.

„Früher haben die Leute gerne gesagt: ‚Tolle Muskeln, Moeller!‘ Aber spätestens mit 60 hängt dir dein Trizeps doch über die Hüfte. Ich habe heute Morgen beim Zähneputzen nachgesehen und konnte feststellen: Neel! Mein Arm ist ganz normal. Bizeps und Trizeps sind wunderbar in Form.

Und warum? Weil ich mein Leben lang darauf geachtet habe. Natürlich nicht nur auf die Armmuskulatur. Auf alles.

Als ich sieben Jahre alt war, fing ich mit dem Schwimmen an. Dabei fand ich heraus, dass ich umso schneller bin, je mehr Wasser ich mit meinen Armen verdrängen kann. Genauer: Je mehr Kraft ich in den Armen habe, desto effizienter kann ich Wasser weg-

## **Mango-Kokos-Ingwer-Soße**

1 reife Mango

200 ml Kokosmilch

Ingwer, circa 1 × 1 cm, geschält

40 g Erdnussmus

Gemüsebrühe nach Bedarf

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Chiliflocken

Ein paar Spritzer Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Frische Petersilie oder Koriander, klein gehackt

### *Zubereitung*

Die Süßkartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in gleichmäßige Spiralen schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelspiralen darin bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten. Den Spinat hineingeben und so lange mitbraten, bis er zusammengefallen ist. Dabei immer mal wieder umrühren. Zum Schluss Kichererbsen und Kidneybohnen hinzufügen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geringer Hitze fertig braten.

Für die Soße die Mango mit Kokosmilch, Ingwer und Erdnussmus in einem Mixer klein mixen. Die Masse in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur erwärmen, dabei nicht aufkochen lassen. Falls die Soße zu dickflüssig ist, mit Gemüsebrühe verdünnen.

Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronensaft abschmecken. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Die Süßkartoffelspiralen mit der Soße servieren und mit frischer Petersilie oder Koriander verfeinern.

## Sesam-Quinoa-Salat mit Tofu-Crunch

### Zutaten

#### Sesam-Quinoa-Salat

- ¼ Kopf Rotkohl, in dünne Streifen geschnitten
- 250 g gekochte Quinoa
- 250 g Karotten, geraspelt
- 25 g Lauchzwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 50 g Mandelstifte, geröstet
- 2 EL Sesamsamen

#### Sesamdressing

- Pflanzenöl
- 3 EL Reisessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Sojasoße
- 2 TL Sesamöl
- 1 Prise Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Tofu-Crunch

- 100 g Naturtofu
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Maismehl
- Öl

### Zubereitung

Den Tofu gründlich abtropfen lassen, mit einem Tuch trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

# MR. HOLLYWOOD AUS RECKLINGHAUSEN

Wer hat schon die Disziplin, Weltmeister zu werden?  
Und wer hat den Mumm, obwohl er kaum Englisch spricht, einfach nach Hollywood zu fliegen, bei den Filmstudios anzuklopfen und zu sagen: „Hier bin ich, was geht?“ Ralf Moeller hat jede Menge von beidem. Und so wird aus dem Schwimmeister aus Recklinghausen Mr. Bodybuilder, Mr. Universum und Mr. Gladiator.

Ralf Moellers Standpunkt: Man kann jeden Traum verwirklichen und den Allerwertesten aus jeder Krise bekommen, wenn man nur die richtige Haltung hat.

Dafür heißt es erstma' Ärmel hochkrepeln. Und so nimmt der Mann, der im Herzen immer noch der Junge aus dem Pott ist, in diesem Buch kein Blatt vor den Mund. Er redet ehrlich über sich, seine Erfolge und Niederlagen und erzählt Episoden aus seiner Kindheit und seinem Alltag. Denn man sollte nicht nur bei den Golden Globes, sondern auch beim Einkaufen in Recklinghausen eine gute Figur machen.

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-7532-8



9 783833 875328



PEFC  
PEFC/12-31-006