

Auf seinem BMX-Bike ist **Chris Böhm** ein zufriedener Mensch. Ein Sonntagsgespräch mit dem Flatland-Weltrekordler über irre Tricks, Entertainment und seinen therapeutischen Einsatz für Kinder



„Immer cool bleiben und Spaß haben“

So!: Herr Böhm, BMX-Radfahren kennt man vor allem als Gelände-Sportart. Sie präsentieren BMX-Flatland-Shows. Was genau ist das?

Chris Böhm: Dazu muss man wissen, wie BMX entstanden ist. Anfang der 1980er-Jahre eiferten die Kinder in den USA ihren Idolen nach, die mit Motocross-Motorrädern erste Stunts ausprobierten. Sie bauten ihre Fahrräder so um, dass auch die Bikes aussahen wie Motocross-Motorräder. Daher kommt der Begriff BMX, eine Abkürzung für Bicycle Motor Cross. Dann entwickelten sich die einzelnen Disziplinen.

So!: Eine Rampe oder andere Bauten brauchen Sie beim Flatland nicht. Sie, Ihr Fahrrad – und schon kann's losgehen?

Böhm: Na ja, eine Mindestfläche brauche ich natürlich schon. Ich kann bereits auf vier mal vier Metern meine Choreografien absolvieren. Aber normalerweise braucht man eine Aktionsfläche von sieben mal sieben Metern, um richtig reinzuhauen. Je größer die Bühne, umso mehr Tricks kann der Künstler zeigen. Ziel ist, seinen persönlichen Style zu kreieren und eigene Tricks zu erfinden.

So!: Man kann sich das also vorstellen als Breakdance mit dem Fahrrad?

Böhm: Ja, so beschreiben es viele BMX-Fahrer. Beim BMX-Flatland kontrolliert man seinen eigenen Körper – und zusätzlich das Bike. Wie beim Breakdance ist es ein Puzzle: Man lernt am Anfang erst die einzelnen Teile und setzt sie dann zum Bild zusammen.

So!: Sie sind vor mehr als 18 Jahren durch die Hip-Hop-Musik zum BMX-Radfahren gekommen.

Böhm: Stimmt genau. Durch die Hip-Hop-Kultur habe ich angefangen, mit dem Skateboard rumzufahren und Graffiti zu malen. Ich habe gemerkt, dass ich mit dem BMX-Rad am schnellsten sportlich vorwärts komme. Der Lifestyle der BMX-Szene in den Neunzigern hatte mich komplett infiziert. Es war eine großartige Zeit.

So!: Wie wichtig ist heute die Musik für Ihre Shows?

Böhm: Bei Shows sind Musik und ein Mikrofon für die Kommunikation mit dem Publikum megawichtig. Das macht etwa fünfzig Prozent des Erlebnisses aus. Mit der richtigen Musik können Erinnerungen und Gefühle zum Publikum transportiert werden.

So!: Welches sind Ihre schwierigsten Tricks?

Böhm: Bei meinen Auftritten kommen zum Beispiel die „No Hand Time Machine“, der „Hitchhiker-Spin“ oder mein „Ku-Fu Steamroller Spin“ mit einer Hand am Sattel, auf dem Vorderrad gedreht, sehr gut an. Mit der Trickvielfalt beim Flatland kann keine andere Disziplin im Fahrradsport mithalten. Es gibt unendliche Kombinationen. Und nur mit neuen Moves kann man bei Meisterschaften gewinnen.

So!: Haben Sie selbst schon Tricks erfunden?

Böhm: Ja, schon mehrere. Krass ist der „360 Tomahawk Flip to Pedal Steamroller“. Das Hinterrad ist in der Luft und der Trick findet auf dem Vorderrad in der Drehung statt. Mit einer Hand halte ich den Sattel fest und mit der anderen Hand gehe ich zur anderen Seite des Lenkers. Jetzt wird der Lenker 360 Grad geflippt, also gedreht, ich lande mit dem Fuß im Pedal und setze dann zum nächsten Trick an.

So!: Beim „Gyrator Spin“ halten Sie den aktuellen Weltrekord mit 38 Umdrehungen auf dem Hinterrad in dreißig Sekunden. Eine tolle Leistung!

Böhm: Den BMX-Trick gab es bereits, aber in diesem Tempo noch nicht! Für das „Guinness-Buch der Rekorde“ wurden keine neuen Tricks zugelassen. Also musste ich einen

bestehenden Weltrekord-Trick knacken. Ich habe zwei Jahre lang richtig hardcore geübt. Wenn man dann auch noch live im Fernsehen vor Millionen Menschen und vor den Guinness-Weltrekord-Richtern den Trick überbieten muss, ist das noch mal ganz ein anderer Druck. Jetzt bin ich im Guinness-Weltrekordbuch 2018 und 2019 abgebildet.



Fotos: dpa, privat

So!: Es ist also auch eine mentale Herausforderung, eine BMX-Show zu fahren?

Böhm: Na klar, das ist eine reine Kopfsache. Wenn man nicht hundertprozentig mit dem Körper und Geist dabei ist, dann nützen auch die besten Tricks der Welt nichts. Gerade bei großen Gala-Shows oder im Live-TV muss man abliefern können und hat keine zweite Chance. Deshalb: Immer cool bleiben und auch Spaß dabei haben. Das war schon so, als ich mit meinen ersten Skills auf die Straße gegangen bin.

So!: Das war 1998 in Bitterfeld.

Böhm: Genau. Ich verdiente mein erstes Geld mit Straßenshows, um mir Teile für mein Bike zu besorgen. Manchmal bin ich mit Hunderten von D-Mark nach Hause gekommen. Meine Familie dachte, ich hätte Drogen verkauft. Aber das stimmte natürlich nicht. Ich habe das Geld mit Bike-Shows verdient.

So!: Trotzdem haben Sie dann zunächst eine Lehre zum examinierten Kinderkrankenpfleger gemacht.

Böhm: Ich konnte ja nicht jeden Tag auf die Straße gehen und Shows machen. (lacht) Natürlich braucht man eine Ausbildung. Ich wollte – weil mir mein Körper wichtig ist – mehr darüber erfahren, wie der Körper funktioniert. Und wie die Psyche uns beeinflusst, wie die Menschen ticken. So kam ich auf Krankenpfleger. Während der Ausbildung merkte ich: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie ist genau mein Ding. Da fühle ich mich wohl und angekommen. Da sind die Kids, deren Emotionen ich nachempfinde, in deren Bedürfnisse ich mich einfühle und ihnen einen Weg zum Erfolg zeigen kann.

So!: Jetzt leben Sie in Lörrach in Baden-Württemberg. In der Kinder- und Jugendpsychiatrie dort bieten Sie auch therapeutisches BMX-Fahren an.

Böhm: Schon im Bewerbungsgespräch erzählte ich, das ich angehender BMX-Profi bin und gerne das Flatland-Fahren mit in den Stationsalltag einfließen lassen möchte. Der Chefarzt fand das toll, das ganze Team der KJP Lörrach stand hinter dem Konzept. Und die Ergebnisse zeigen, dass es eine positive Wirkung auf die Kinder hat.

So!: Sie machen das nun auch als Profi weiter?

Böhm: Richtig. Heute trainiere ich die Kinder im Krankenhaus immer noch und es bedeutet mir sehr viel. Ich verwende darauf rund dreißig Prozent meiner Zeit.

So!: Sie sind Vater einer kleinen Tochter. Wie alt ist sie denn?

Böhm: Meine Tochter heißt Cathaline Irma und ist jetzt zwei Jahre alt.

So!: Sie fährt also noch nicht Rad?

Böhm: Sie dreht eher oft am Rad! (lacht) Ich fahre sie einmal in der Woche auf dem BMX-Bike in die Kinderkrippe, das findet sie sehr cool!



Hier hält Chris Böhm im September 2017 die neue Ausgabe des Guinness-World-Record Buchs, nachdem er einen neuen Guinness-World-Record von 38 Umdrehungen auf dem Hinterrad in 30 Sekunden, den sogenannten Gyrator Spin, aufgestellt hat.

So!: Sie haben Ihr Büro in Lörrach. Aber zu Hause sind Sie auch in der Schweiz, wo Ihre Familie lebt?

Böhm: Genau. Ich bin sehr stolz darauf, dass ich meine Familie mit meinem BMX-Business ernähren kann. Außerdem gibt es von mir ein eigenes Signature-BMX-Bike, ich habe eine Kleider-Kollektion, ich absolviere Shows mit meinem „Chris Böhm Freestyle Team“ auf der ganzen Welt. Neu in meinem Team sind eine Geigenspielerin, Freestyle-Fußballer, Tänzer oder auch Tricking-Performer.

So!: Klingt, als wären Sie ein sehr zufriedener Mensch.

Böhm: Ich könnte über Unzufriedenheit ein Buch schreiben! Aber am zufriedensten bin ich, wenn ich auf meinem BMX-Bike sitze und am Ende des Tages einen neuen Trick geschafft habe.

Interview: Andrea Herdegen



Unser Sonntagsstar

Der 35-jährige Chris Böhm, gebürtiger Bitterfelder, ist einer der besten BMX-Athleten und Showperformer der Welt. Der mehrfache Deutsche Meister hat einige Weltrekorde aufgestellt und steht im „Guinness-Buch der Rekorde“. Seit Ende der 1990er-Jahre choreografiert und präsentiert Böhm BMX-Flatland-Shows und tritt weltweit bei Veranstaltungen und im Fernsehen auf. 2017 eröffnete er mit seiner BMX-Show die Tour de France in Düsseldorf und gewann eine Show der niederländischen Ausgabe von „Wetten, dass ..?“. Chris Böhm ist mit seinem Showteam weltweit buchbar und hat bereits mehr als tausend Events absolviert. Als gelernter Kinderkrankenpfleger bietet er ein therapeutisches BMX-Training für Kinder im Krankenhaus Lörrach in Baden-Württemberg an. Auf der philippinischen Insel Cebu organisiert er eine der größten BMX-Flatland-Meisterschaften. Zudem ist Chris Böhm Markenbotschafter von Großunternehmen.

Unser Foto zeigt ihn mit seiner Frau und der zweijährigen Tochter Cathalina Irma.



Lena Meyer-Landrut (27) kommt im Netz gut an. 2,6 Millionen Fans folgen ihr allein auf Instagram. Das machte süchtig: „Wenn ich eine Sucht hatte, dann war es Social Media“, sagte sie jetzt in einem Interview. Das habe sie müde, traurig und un kreativ gemacht. Ihre Prioritäten habe Lena nun geändert; es sei ihr mittlerweile egal, ob ein Beitrag oft geliked oder geteilt würde.

Mut zur Veränderung hat jetzt Rapperin Sabrina Setlur (45) bewiesen.

Auf Instagram veröffentlichte sie ein Bild, das sie mit schulterlangem, blondem Haar zeigt. Von ihrer langen, dunkelbraunen Mähne hat sie sich verabschiedet. „Ich liebe den Frühling einfach“, schrieb sie dazu und bedankte sich bei ihrem Frisör für „Geduld und Nerven“. Auch den Fans gefällt der neue Look.



Fans von **Costa Cordalis (74)** können offenbar aufatmen: Nachdem der Musiker Anfang März ins Krankenhaus gekommen war, weil er Wasser im Körper gehabt habe und allgemein schwach gewesen sein soll, gehe es ihm nun wieder besser. Das bestätigte jetzt sein Management und verwies aber darauf, dass sich die Familie aus Respekt vor Costas Privatsphäre nicht weiter äußern wolle.



Weil **Marc Terenzi (40)** die Karriere über alles stellt, hat er sich von Freundin Anja Rascher (31) getrennt. Drei Jahre lang waren die beiden ein Paar; im Januar dieses Jahres waren sie in ein Wohnmobil gezogen und damit auf Tour gegangen. Für Terenzi jedoch nicht die Erfüllung: „Meine erste Liebe ist Musik“ und „Rockstars sollten Single bleiben“, sagte er jetzt in einem Interview.



Cardi B (26) hat jetzt jede Menge Kritik für ihr Outfit bei der Beautycon geerntet. Und das zu Recht: Zur Messe in New York war die Rapperin in dieser Woche nämlich in einem Pelzmantel erschienen. Der Aufschrei von Tierschützern ließ nicht lange auf sich warten. Und auch Fans kommentierten Fotos der Musikerin kritisch und baten sie, ihre Kleiderwahl zu überdenken. jbr