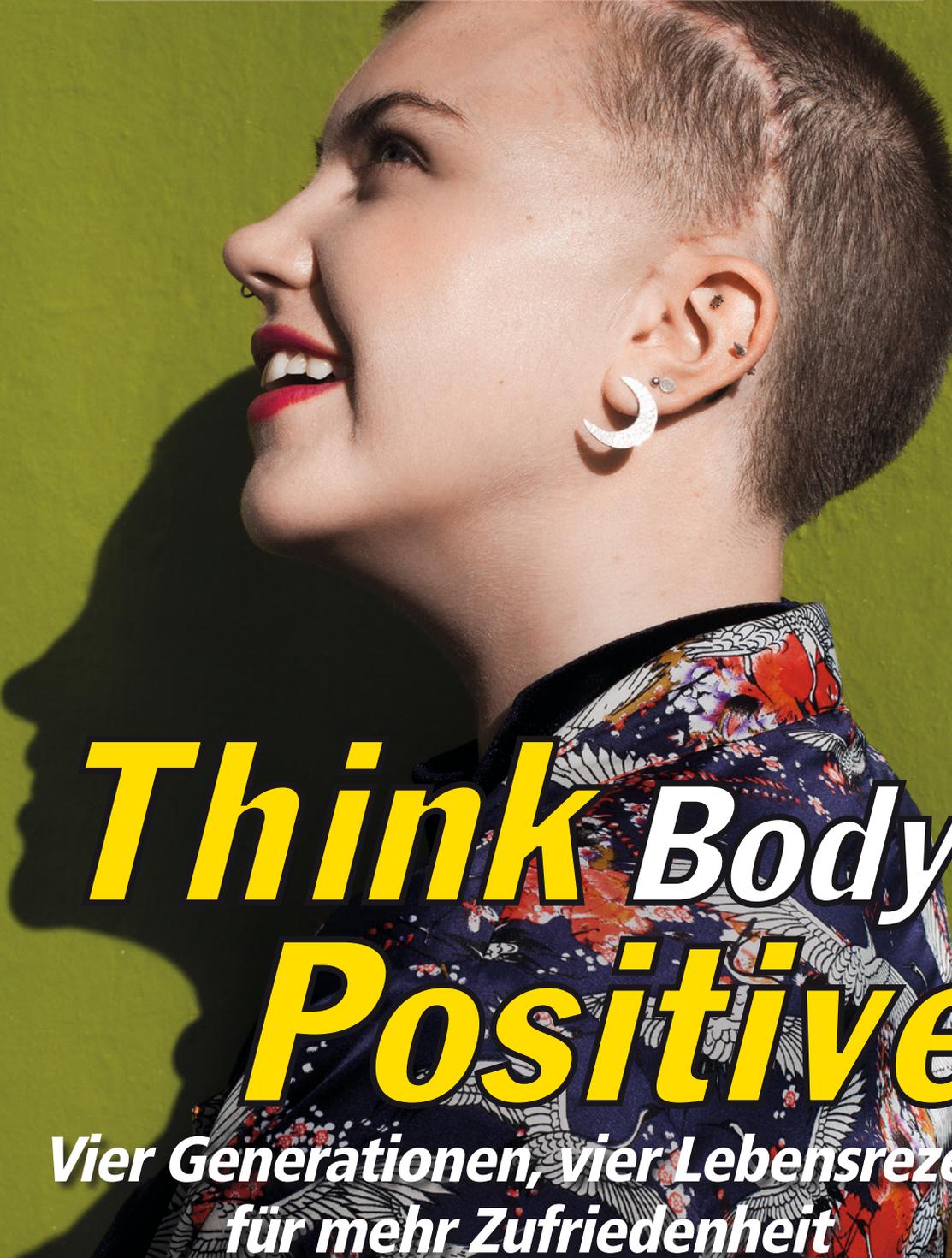


Ein **Gemeinschafts-Spezial** von FOCUS-MONEY und **BARMER**



***Think Body
Positive!***

***Vier Generationen, vier Lebensrezepte
für mehr Zufriedenheit***



Dr. Hans-Peter Canibol startete mit 55 Jahren mit dem Projekt „Chef für 1 Tag“ noch mal durch

VON WEGEN SCHACHMATT

Ich kenne mich mit Schach nicht aus, aber das Folgende weiß ich: Ein Schachbrett besteht aus 64 Feldern, 32 Spielfiguren und zwei Spielern. Das Spiel erfordert Geduld, Strategie und Durchhaltevermögen. Und in gewisser Hinsicht ist unser Leben manchmal auch nichts anderes – eben ein Schachspiel. Man trifft falsche Entscheidungen. Man schmiedet Pläne. Die Pläne gehen schief. Man wagt etwas. Probleme entstehen, die es zu lösen gilt. Und setzt das Leben einen mal ins Schach, muss man sich daraus wieder herauskämpfen. Schachmatt ist keine Option.

Ich bin mit Dr. Hans-Peter Canibol zu einer Partie Schach verabredet. Ein journalistisches Urgestein, Jahrgang 50, ehemaliger NRW-Junioren- und -Mannschafts-Schachmeister – das kann was werden. Canibol durchlief zahlreiche berufliche Stationen. Er war Geschäftsführer einer Wirtschaftsprognosefirma, Mitglied von Chefredaktionen. Als er 55 war, wurde das Magazin, für das er arbeitete, an einen neuen Eigentümer verkauft. Aufgeben kam für den heute 69-Jährigen aber nicht in Frage. Während andere den Ruhestand herbeisehnten, startete er mit Unterstützung seiner Frau das Projekt „Chef für 1 Tag“. Hans-Peter Canibol lernte früh, nicht einfach aufzugeben und sich wieder aufs Spielfeld zu kämpfen. Nachdem seine Eltern früh verstorben waren, übernahm er mit 24 Jahren die Vormundschaft für seine drei jüngeren Geschwister. Selbst als ihn 2012 ein schwerer Schlaganfall traf, gab er nicht auf. Im Gegenteil. Er steht mehr im Leben denn je.

„Ich zeige Ihnen mal die Eröffnung. Meine Lieblingsvariante ist die Wiener Partie, das ist romantisches Schach. Bauer E4, Bauer E5, Springer C3, Springer F6, dann Bauer F4. Jetzt wird's in vielen Fällen böse. Wenn Bauer E5 den Bauern F4 schlägt ...“, meint Canibol und beginnt begeistert, die Figuren auf dem Spielfeld hin- und herzuschieben. Wir sitzen in seinem einladenden Wohnzimmer in Groß-Gerau bei Frankfurt. Mit seiner Frau bewohnt er ein Fachwerkhaus, das sie barrierefrei umbauten. „Geht das in einem Wettbewerb auch so schnell?“, frage ich und bemühe mich, den Spielzügen zu folgen. Canibol schmunzelt. „Das war nicht schnell.“

FOCUS-MONEY: Welche Schachfigur auf dem Spielfeld wären Sie selbst wohl am ehesten?

Hans-Peter Canibol: Der Turm. Jemand, der immer geradeaus geht. Meine Geschwister sagen oft, ich sei ein Stehaufmännchen. Ich kann mich aber gar nicht erinnern, dass ich oft aufstehen musste. Eigentlich hatte ich immer viel Glück im Leben.

MONEY: Für Ihre Generation ist es eigentlich typisch, bei einem Unternehmen ein Leben lang zu bleiben. Warum haben Sie so viele Stationen durchlaufen?

Canibol: Es bereicherte mein Leben einfach unheimlich. Je mehr Stationen man hat, desto mehr Leute lernt man kennen, schließt Freundschaften. Es ist immer wieder spannend, wenn man in neue Situationen gerät. Und wenn mir etwas nicht passte, habe ich direkt hingeschmissen. Es machte mir unheimlich viel Spaß zu kündigen (*lacht*).

MONEY: Wie sehr haben Sie sich über Ihre Arbeit definiert? Stand sie für Sie immer im Mittelpunkt?

Canibol: Hmm ... ich weiß nicht genau ...

„Oh doch!“, wirft seine Frau lachend aus dem Hintergrund ein. „Und zwar 24 Stunden am Tag.“

Canibol: Ich habe mich einfach für alles interessiert. Jeder Mensch hat etwas Interessantes zu erzählen. Ich liebe die Menschen. Die meisten finde ich nett, wenn man sie kennenlernt. Es gibt auch Enttäuschungen.

MONEY: Sie arbeiteten jahrelang als Journalist, waren Mitglied der Chefredaktionen von „Telebörse“ und „DM Euro“. 2005 entschlossen Sie sich mit 55 Jahren, noch einmal etwas ganz Neues zu wagen, und starteten das Projekt „Chef für 1 Tag“. Wie kam es dazu?

Canibol: Chef für 1 Tag hatte ich noch bei „DM Euro“ entwickelt, in der Schlussphase. Wir haben nach Möglichkeiten gesucht, wie wir die Auflage steigern können. Dass man Chefs in die Schulen bringt und sogar ein Schüler selbst zum Chef wird – das ist für die Leser spannend, dachte ich mir. Als wir merkten, dass es Chefs gibt, die mitmachen wollen, legten wir los.

„DM Euro“ wurde dann jedoch an einen neuen Eigentümer verkauft“, erklärt Susanne Theisen-Canibol

und setzt sich zu unserem Spiel dazu, bei dem mittlerweile ein Großteil meiner Figuren abhandengekommen ist. „Mein Mann hat sich die Rechte an der Aktion gesichert, und wir führten Chef für 1 Tag als eigenständiges Projekt mit FOCUS-MONEY als neuem Medienpartner weiter.“

MONEY: Die Berufswelt ist oft geprägt von klaren Hierarchien. Mit Ihrem Projekt lösen Sie diese auf und bringen hochrangige Top-Manager mit Schülern auf eine Ebene. Können die Generationen voneinander profitieren?

Canibol: O ja. Es ist ein echtes Erlebnis mit den Schülern. Sie werden auf einer ganz neuen Ebene gefordert – und die Chefs erfahren andere Perspektiven.

MONEY: Was würden Sie Ihrem jüngeren Ich heute mit auf den Weg geben?

Canibol: Immer die Chance nutzen, sich zu informieren und sich zu bilden. Bei mir war vieles zufällig. Ich hatte auch viel Glück. Was ich im Nachhinein ein bisschen bedaure: Mir haben Mentoren gefehlt. Ansprechpartner. Manches habe ich mir einfach nicht zugetraut. Deswegen sage ich: Man muss sich mehr trauen, mehr wagen. Und immer viel fragen!

MONEY: Was war der klügste Schachzug Ihres Lebens?

Canibol: Dass ich mich entschlossen habe zu studieren. Ich hatte nach meiner Lehre bei dem Stahlhändler Klöckner gearbeitet, eine Fusion stand an, und die Mitarbeiter zitterten um ihre Jobs. Da wusste >

KURZ GEFRAGT ...

1. **Typisch für meine Generation ist, dass ...**
Veränderungen häufig als Verschlechterungen wahrgenommen werden.

2. **Von jüngeren Generationen kann man lernen, dass ...** man das Staunen nicht verlernen darf.

3. **Wenn ich in einer anderen Generation leben dürfte, dann wäre ich gern ...**
in der Generation meines Urenkelkinds geboren, das in etwa 20 bis 30 Jahren zur Welt kommen wird.

4. **Und zwar deshalb: ...**
Ich möchte wissen, ob die Hysterien von heute wirklich die Probleme von morgen sind. Außerdem bin ich auf den Fortschritt von künstlicher Intelligenz gespannt und darauf, wie sie unser Leben verändern wird.



„Man muss sich mehr trauen, mehr wagen!
Und immer viel fragen!“

ich, ich muss etwas tun. Das Studium erschloss mir eine ganz neue Welt.

MONEY: 2012 erlitten Sie einen Schlaganfall. Wie haben Sie sich zurück ins Leben gekämpft?

Canibol lächelt und streckt die Hand nach seiner Frau aus. „Komm doch mal näher.“

Canibol: Ohne meine Frau hätte ich das nie geschafft. Ich kann die verrücktesten Ideen haben. Sie hört sich das an, und dann setzen wir es gemeinsam um – aber sie hat die Arbeit damit. Sicherlich ist das alles andere als einfach.

MONEY: Was war damals die größte Herausforderung?

Canibol: Das Schwerste war, in einem Haus mit vier Stockwerken zu wohnen. Deshalb haben wir ein neues erworben und behindertengerecht umgebaut. Das hat alles meine Frau gemanagt, allein.

„Eine Herausforderung war, ihm immer wieder Anreize zu geben, ins Leben zurückzukommen“, ergänzt Canibols Frau. „Mein Mann trainiert bis heute sehr fleißig. Und er hat immer seine Stärke ausgespielt: seinen Geist. Aktiv sein, denken, Pläne machen.“

Das lag ihm mehr, als seinen Körper zu reaktivieren. Für ihn war es wichtig, klar im Kopf zu sein. Dabei hat ihm das Schachspielen sehr geholfen. Im Alltag ist er auf viel Unterstützung angewiesen. Für mich ist es schwierig, ihm die Hilfe zu geben, die er braucht, aber auch mir den Freiraum zu schaffen, den ich benötige. Das ist immer noch eine große Herausforderung.“

Canibol: Dieses Jahr haben wir es endlich geschafft, dass meine Frau in den Urlaub fahren konnte. Nachdem sie sich sieben Jahre lang Tag und Nacht um mich gekümmert hat, hat sie sich eine Auszeit genommen, mich in einem Pflegeheim geparkt. Und was macht sie unverschämterweise? Ruft mich am Handy an und sagt: Du, ich hänge gerade in einem Gleitschirm und schau einem Adler ins Auge. Ich habe ihr noch gesagt: Das ist zu gefährlich, das darfst du nicht (lacht).

„Zwei Dinge sind nach so einem Ereignis wichtig“, erklärt Susanne Theisen-Canibol, während sie ihrem Mann Kaffee einbringt. „Erstens: Das Leben geht weiter. Und zweitens: so schnell es geht, die Rol-

le des Patienten zu verlassen und wieder aktiver Teil der Familie, des privaten und beruflichen Umfelds zu werden. Und ganz wichtig: Freunde. Der Kontakt wurde nach dem Schlaganfall sogar mit vielen Menschen intensiver. Andere konnten mit der Situation nicht umgehen und haben sich verabschiedet.“

MONEY: Was bedeutete Body Positivity für Sie vor Ihrem Schlaganfall, was bedeutet es für Sie heute?

Canibol: Es gab eine Phase, da war ich mit meinem Körper gar nicht zufrieden. Und zwar mit 14. Da habe ich zweieinhalb Zentner gewogen, hatte überall Pickel. Irgendwann habe ich festgestellt, dass es gar nicht so sehr darauf ankommt, was andere denken. Sondern, dass man sich erst selbst lieben muss, bevor andere einen lieben können.

MONEY: Zu welchem Schachzug würden Sie jüngeren Generationen raten? Zu welchem Ihrer eigenen?

Canibol: Beiden würde ich raten: sich niemals hängen lassen. Nie den bequemen Weg gehen. Wenn man Kontakte haben will, muss man sie auch pflegen. Und immer schön Kindergeburtstage feiern.

Ich kenne mich mit Schach nicht aus, aber das Folgende weiß ich: Ein Schachbrett besteht aus 64 Feldern, 32 Spielfiguren – aber es spielen nicht immer nur zwei Spieler. Oft stehen einem ein oder mehrere Strategen zur Seite, die gemeinsam mit einem Herausforderungen bewältigen, die neue Pläne schmieden und einem zu den gelungensten Zügen verhelfen, die nicht zulassen, dass man im „Schach“ verweilt. Und die dabei helfen, sich selbst zu lieben und geradeaus durchs Leben zu gehen. Schachmatt ist keine Option.



Die digitalen Lösungen der **BARMER** helfen Ihnen dabei, gesund zu bleiben. Mit dem Gesundheitsmanager der **BARMER-App** können Sie zum Beispiel alle Vorsorgetermine planen und im Blick behalten. Und mit der Krankenhaussuche-App finden Sie für eine geplante Behandlung oder OP die passende Klinik in Ihrer Nähe. Infos unter: barmer.delapps



Gewinnertyp

Mohammed „MoAuba“ Harkous in seinem Element: vor der Playstation beim FIFA-Spielen

GENERATION



GANZ SCHÖN ABGEZOCKT

Fußball auf der Playstation spielen als Beruf? Das gibt es wirklich.

Und keiner macht den Job derzeit so gut wie Mohammed Harkous aus Bochum.

Angela Merkel erschien nicht auf ein Selfie in der Kabine. Der Bundespräsident schickte kein Telegramm. Es gab auch kein Fest auf der Fanmeile in Berlin. Nur der DFB sprach eine Einladung zu einem EM-Qualifikationsspiel aus, und Bremens Bürgermeister lud zum Empfang. Wenn der Titel des Fußball-Weltmeisters nach Deutschland geht, ist eigentlich mehr Alarm. O. k., es hat auch nicht die Herren-Nationalelf gewonnen. Aber was Mohammed Harkous, alias MoAuba, da am 5. August in der Londoner O2-Arena geschafft hat, ist trotzdem ein ziemlicher Knaller. Der 22-jährige Bochumer ist der erste deutsche Gewinner des FIFA eWorld Cups, der Fußball-Weltmeisterschaft auf Xbox und Playstation. Im entscheidenden Spiel bezwang er den Titelverteidiger Mosaad „Msdossary“ Aldossary aus Saudi-Arabien mit 2:1 und sicherte sich 250.000 Dollar Preisgeld.

„Ein überragendes Gefühl. Jeder träumt doch davon, in dem, was er mag und macht, der Beste zu sein“, lächelt Mo verschmitzt. Und er hat es nicht wenigen ge-

zeigt. 20 Millionen Spieler hatten sich weltweit für die Qualifikation zum FIFA eWorld Cup 2019 angemeldet. **Willkommen in der Welt des E-Sports.** Aus dem Freizeitspieler auf der Konsole ist ein professionelles Mega-Business geworden. Seit Jahren geht es bei Turnieren für Shooter- und Strategie-Spiele wie Counter Strike oder League of Legends in ausverkauften Arenen bereits um Millionen-Prämien. Die Wettbewerbe in der Fußball-Simulation FIFA nehmen sich da noch bescheiden aus, sind zuletzt aber rasant gewachsen, wie das Preisgeld der WM belegt. In Deutschland unterhalten mehrere Vereine der Fußball-Bundesliga wie Werder Bremen, Schalke 04 oder VfB Stuttgart eigene E-Sport-Teams, die unter anderem in der virtuellen Bundesliga gegeneinander antreten.

Während Vertreter älterer Generationen irritiert den Kopf schütteln, dass virtuelles Fußball-Zocken ein Beruf sein kann, ist Mo nach dem WM-Titel in seiner Altersklasse und erst recht in der weltumspannenden Community der FIFA-Gamer ein Held, der auf der

Foto: H. Rosi/FOCUS-MONEY

Foto: Ch. Vehse/FOCUS-MONEY