

SYMPATHIETRÄGER

Des Solothuner Vortragszyklus **«GESUND ÄLTER WERDEN»**

Thema: Vom TV-Star zum Sternekoch
Beitrag: Stefan Tabacznik, Journalist BR



Die Pensionierung war ein Schock, obwohl ich mich darauf vorbereitet hatte. Von 150 Prozent auf null, das war gut für die ersten drei Monate. Für ewige Ferien reichte es nicht. Ich wusste, dass ich die Macht verlieren würde, täglich Themen zur Diskussion zu stellen, die Tagesschau oder andere Sendungen mitzugestalten, etwas, das mich mein ganzes Leben begleitet hatte. Ich liebe Kontakte, das Gespräch mit Menschen, das Teilhaben an anderen Erfahrungen. Im Beruf hatte ich täglich die Begegnungen mit den Kollegen, aber auch mit Menschen von der Strasse über Stars und Sternchen, Politikern, Wirtschaftsführern, Wissenschaftlern, Sportlern, Militärs bis hin zu Bundesräten und Staatschefs. Alles weg. Das war der eigentliche Schock.

Ich wusste, ich musste etwas tun, sonst würde ich zugrunde gehen. Natürlich konnte ich weiter für Zeitungen schreiben, einzelnen Aufträgen nachjagen, aber das wollte ich nicht. Klar, schreibe ich auf Anfrage noch immer, wie jetzt für diese Serie. Die Option will ich mir auch offen halten. Grundsätzlich wollte ich aber etwas Neues. Klare Zäsuren. In meinem Haus musste die Heizung saniert werden. Da kniete ich mich rein, recherchierte und klärte ab. Ich entschied mich für eine Geothermie-Wärmepumpe und für eine Photovoltaik-Strom-Produktion. Das beschäftigte mich erst intensiv, heute bleibt noch die Wartung. Für mich wichtig ist etwas, das mich herausfordert und gleichzeitig jeden Tag beschäftigt. Essen, das war's doch. Die Welt der Gourmets und der Spitzengastronomie faszinierte mich schon eine ganze Weile. Bei meiner Mutter, bei meiner Frau hatte ich schon in die Töpfe geschaut. Aber ich wollte es richtig lernen. Ich hatte Freunde unter Schweizer Spitzenköchen. Nach vielen Gesprächen ergaben sich Möglichkeiten. Ich machte Kurse bei Peter Brunner, Rolf Heiniger, Heiko Antoniewicz, Stages bei Wolfgang Kuchler, Othmar Schlegel, Seppi Kalberer, André Jaeger. Die Hochgastronomie war spannend, anregend und herausfordernd. Doch die Grundlagen musste ich mir selber erarbeiten. Mit Büchern versuchte ich nachzuholen, was sich meine neuen Freunde in den Küchen während der Lehre angeeignet hatten. Heute kombiniere ich beim Essen selber, experimentiere, schmecke ab. Ich habe begonnen als Störkoch zu arbeiten, koche mit Freunden oder für Fremde, die sich gegen Kostenbeteiligung von mir bekochen lassen wollen. Kochen ist sinnlich, ich liebe Düfte, in der Küche, auf dem Motorrad (frisches Heu etwa, ein Misthaufen), ein Gang über den Markt, ein Käseladen, oder eine Altstadt mit Markt im Nahen Osten mit 1001 Duftimpressionen. Immer wieder ergeben sich Möglichkeiten. Ich moderiere die Excellence Gourmetschifffahrten, wo ich meine journalistischen und meine kulinarischen Kenntnisse anwenden und mit Schweizer Spitzenköchen zusammenarbeiten kann.

Neugierig sein, offen bleiben für Neues, das ist mein Lebenselixier. Damit ich das auch kann, muss ich fit bleiben. Früher habe ich viel Sport gemacht. Ein künstliches Fussgelenk bindet mich zurück. Doch mit einem moderaten Krafttraining komme ich noch immer zurecht. Klar, werde ich nicht mehr alles machen können, wovon ich träume. Aber ich werde die Träume bewahren, ich werde nicht aufhören nach neuen Möglichkeiten zu suchen, das habe ich mir fest vorgenommen.