

Mut

ist eine bewusste Entscheidung

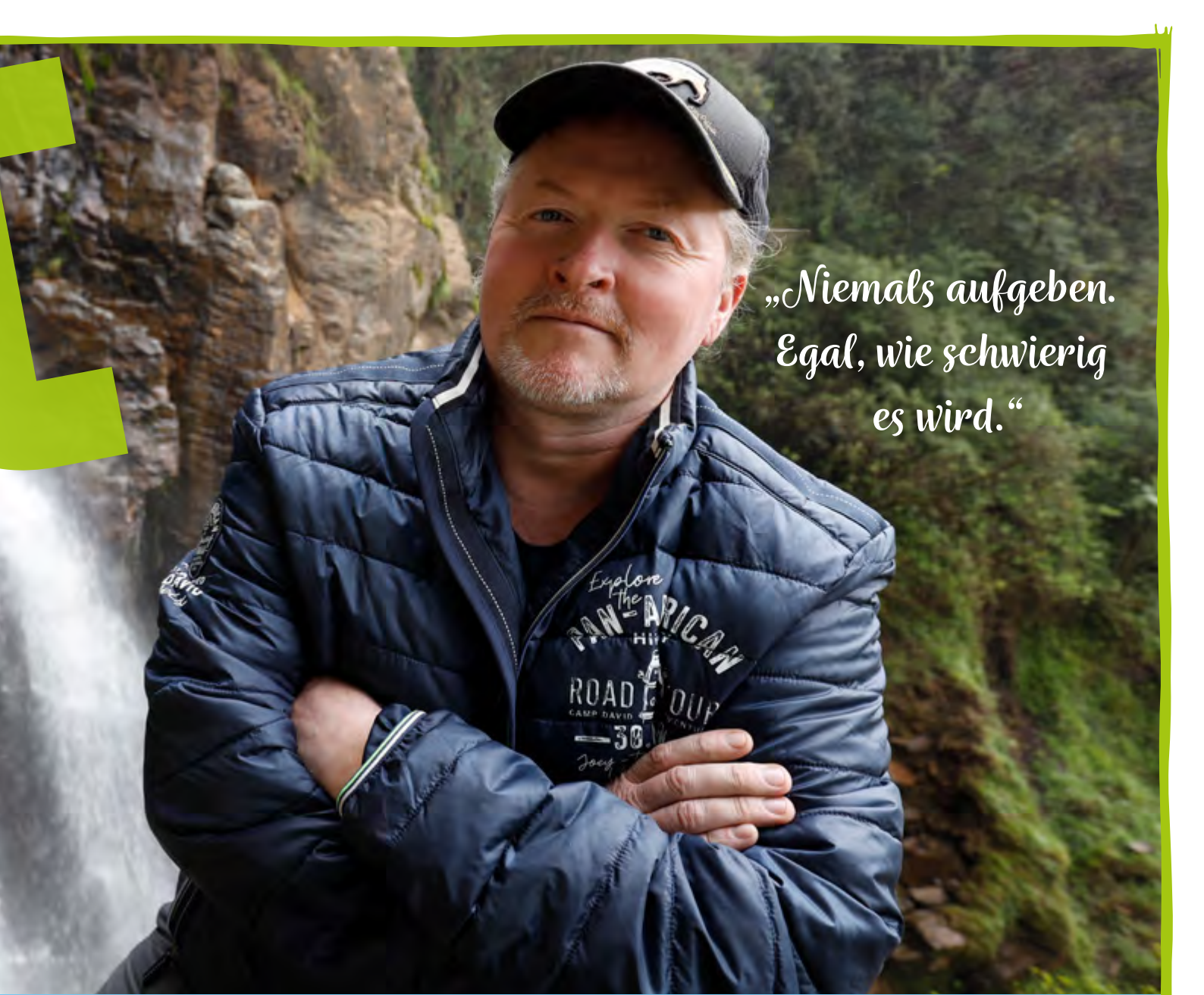
Musiker, Extremsportler und Unternehmer: **Joey Kelly** kennt viele Lebenswelten. Im Interview spricht er über Mut, Verantwortung, Grenzerfahrungen und sein Engagement für den Verein Mutige Kinder e.V.

Lieber Herr Kelly, die meisten Menschen verbinden Sie entweder mit Musik oder mit Extremsport. Gab es für Sie einen bewussten Wechsel von der Bühne zum Sport?

Joey Kelly: Es gab eigentlich keinen Wechsel. Ich habe Musik und Sport immer parallel gemacht. Der Ausdauersport war für mich eine wichtige Ergänzung und eine Kraftquelle – vor allem als Ventil für einen sehr stressigen Alltag. Ich bin seit 1999 Geschäftsführer und für die Finanzen der Kelly Family zuständig. Das ist anspruchsvoll, aber ich mache es gerne. Der Sport – Marathons, Wüstenläufe und all die Abenteuer – war und ist bis heute ein Ausgleich, der mir Energie gibt.

Sie haben sich immer wieder auf neue Herausforderungen eingelassen. Was braucht es dafür – vor allem mental?

Joey Kelly: Es gehört schon viel Mut dazu – aber ich habe auch das Gefühl, nichts zu verlieren. Ich habe mich der Herausforderung bewusst gestellt und das gerne gemacht. Für mich ist Mut grundsätzlich etwas Positives: Es geht darum, loszugehen, auch wenn man nicht weiß, wie es ausgeht. Rückschläge erlebt jeder, das gehört dazu. Entscheidend ist aus meiner Sicht, dass man sich davon nicht entmutigen lässt und niemals aufgibt.

A photograph of a man, Joey Kelly, standing in front of a waterfall. He is wearing a dark blue quilted jacket, a black baseball cap, and has a goatee. His arms are crossed, and he is looking directly at the camera with a slight smile. The background shows the waterfall and some greenery.

*„Niemals aufgeben.
Egal, wie schwierig
es wird.“*

Sie sind bekannt für Ultra-Marathons, Wüstenläufe und zahlreiche Ironman-Wettkämpfe. Gab es eine Situation, die besonders viel Mut erfordert hat?

Joey Kelly: Der größte Mut lag für mich nicht in einem Wettkampf, sondern in einem Projekt, das ich Rüdiger Nehberg verdanke. Der Abenteurer ist einst ohne Geld und ohne Verpflegung quer durch Deutschland gelaufen, um Aufmerksamkeit für andere zu schaffen. Ich habe mich 30 Jahre später gefragt, ob ich das auch könnte – ohne Komfort, ohne Absicherung. Ich hatte großen Respekt, Zweifel und Angst, ob ich das schaffe. Genau das machte es mutig. Dass ich dann 900 Kilometer quer durch Deutschland gelaufen bin, war eine der intensivsten Erfahrungen meines Lebens.

Sie engagieren sich als Botschafter für Mutige Kinder e. V. Was hat Sie bewogen, diese Aufgabe zu übernehmen?

Joey Kelly: Das Engagement des Vereins beeindruckt mich sehr. Mein guter Freund Reiner Calmund hat den Verein vor rund acht Jahren mitgegründet, und ebenso lange bin ich selbst dabei. Es geht ganz konkret darum, Kinder, die von Armut betroffen sind, zu unterstützen – etwa durch warme Mahlzeiten und intensive Hausaufgabenbetreuung. Und das nicht irgendwo, sondern direkt vor unserer Haustür im Großraum Köln.

Wie unterstützen Sie den Verein konkret?

Joey Kelly: Meine Rolle ist die eines Botschafters. Mein Beitrag liegt vor allem in der Öffentlichkeitsarbeit. Ich nutze meine Kontakte und spreche Unternehmen an, mit denen ich zusammenarbeite, um sie für Spenden und Unterstützung zu gewinnen. Im Kern geht es darum, Geld zu sammeln, damit die Projekte des Vereins weiterlaufen können.

Sie stehen inzwischen auch regelmäßig als Speaker auf der Bühne. Welche Rolle spielt das Thema Mut in Ihren Vorträgen?

Joey Kelly: Mut ist die Kernbotschaft meiner Vorträge. Es geht mir darum, Menschen zu ermutigen, ihren eigenen Weg konsequent weiterzugehen. Motivation, davon bin ich überzeugt, muss von innen kommen. Mut hingegen kann man weitergeben. Wenn Menschen motiviert sind und den Mut finden, dranzubleiben, dann ist bereits viel erreicht.

Ihre sportlichen Projekte verlangen enorme Disziplin. Wie halten Sie bei einem vollen Terminkalender Ihre innere Balance?

Joey Kelly: Entscheidend sind ein gutes Zeitmanagement, ein verlässliches Team und ein klares Commitment sich selbst gegenüber. Für jedes Projekt gibt es einen festen Termin – etwa einen Wettkampf – und darauf ist alles ausgerichtet: Training, Vorbereitung, Organisation. Es entsteht ein gesunder Druck. Und genau das hilft, dranzubleiben und die Balance zwischen Alltag, Arbeit und sportlichen Herausforderungen zu halten.

Wenn Sie an junge Menschen denken, die gerade vor einer großen Herausforderung stehen: Welchen Rat geben Sie ihnen mit?

Joey Kelly: Niemals aufgeben. Egal, wie schwierig es wird. Rückschläge gehören dazu, die erlebt jeder. Entscheidend ist, trotzdem weiterzumachen. Ich glaube nicht an starre Konzepte wie eine perfekte Work-Life-Balance. Wer für etwas brennt, darf sich auch reinhängen. Wichtig ist, an sich zu glauben und den eigenen Weg konsequent zu gehen.

Was wünschen Sie sich persönlich für die Zukunft?

Joey Kelly: Gesundheit und Freiheit.

Das Interview führte Gabriele Hellwig.

**„Mutige Kinder e.V.
arbeitet mit viel Herzblut
und großer Leidenschaft.“**



Verein Mutige Kinder e.V.

Mutige Kinder e.V. setzt sich für sozial benachteiligte Kinder im Großraum Köln ein, die es im Bildungssystem, in ihrem Umfeld und zum Teil sogar in der eigenen Familie schwer haben. Aktuell unterstützt der Verein 600 Kinder an verschiedenen Standorten, ermöglicht ihnen nicht nur eine warme Mahlzeit am Tag, sondern auch individuelle Hausaufgabenbetreuung, Ferien-camps in der schulfreien Zeit und stets ein offenes Ohr. „Gemeinsam gegen Kinderarmut und Gewalt“ – so lautet das Motto.

Mehr Informationen unter: **www.mutige-kinder.org**