



Red Bull



«Hinter den extremen Leistungen, die ich vollbringe, steckt eine sensible Frau»

Die Triathletin DANIELA RYF ist vierfache Siegerin der Ironman-WM auf Hawaii. Im Stillstand der Pandemie krepelte die 34-Jährige ihr Leben nun komplett um: ein neues Haus, der Verzicht auf einen Trainer und eine radikal ehrliche Sicht auf ihr Leben.

Text **CHRISTOF GERTSCH**

**BLICK
NACH VORN**
Triathletin Ryf in St. Moritz. Sie will nicht länger die «eiserne Lady» sein, an der scheinbar alles abprallt.

DURCHATMEN
Daniela Ryf beim
Schwimmtraining
in Tulsa, Oklahoma,
USA. «Viele Leute
glauben, ich würde
mich fürs Leben
gerne quälen.»



**«Es machte mir zu schaffen, dass die Leute
dachten, ich hätte keine Schwächen.
Ich glaubte, ich dürfe wirklich keine haben.»**



Kilometer machen im Trainingslager: Von 2015 bis 2018 gewann die Solothurnerin Daniela Ryf den Ironman auf Hawaii.

Als Daniela Ryf im Oktober 2018 den Ironman Hawaii gewann, einen der härtesten Sportwettkämpfe der Welt, fühlte sie sich zunächst, als wäre alles wie zuvor. Es war ihr vierter Sieg hintereinander, was sollte auch gross anders sein? Gut, sie hatte mit 8:26:16 Stunden den Streckenrekord aufgestellt, obwohl sie beim Einschwimmen kurz vor dem Start von einer Qualle gestochen worden war und unter den Achselhöhlen lange höllische Schmerzen litt. Sie war sogar so schnell geschwommen, gefahren und gerannt, dass sie am Ende nicht nur alle Frauen weit hinter sich liess, sondern auch die meisten Männer.

Manche sagten, Daniela Ryf habe an diesem Tag das Unmögliche möglich gemacht.

Sie hatte, bei aller Pein, ihren Sport so leicht wirken lassen, dass man tatsächlich kurz denken konnte, nur hierfür sei der Mensch erschaffen worden. In all den Jahren, die ihre Karriere bis dahin schon

dauerte, war das die aussergewöhnlichste Leistung von Daniela Ryf: dass bei ihr harte Arbeit oft wie Zauber aussieht. Auf Hawaii schien sie in manchen Momenten sogar mit der Natur, durch die sie sich fortbewegte, zu verschmelzen, mit der Bucht vor Kailua-Kona ebenso wie mit der Lavawüste und der Kona- und Kohala-Küste.

Und doch war nach diesem vierten Sieg nichts wie zuvor. Denn in den Wochen nach dem Rennen fragte sich Ryf immer häufiger: «Was will ich jetzt eigentlich noch?»

Es ist die Frage, die im Sport normalerweise das Ende einläutet. Wie soll man denn noch länger das brutale Training auf sich nehmen, wenn man darin keinen Sinn mehr erkennt?

Sie konnte Höchstleistung und Vergnügen nicht verbinden

Seit mittlerweile anderthalb Jahrzehnten führte Daniela Ryf das Leben einer Spitzensportlerin, bestimmt durch den immer gleichen Dreiklang: trainieren, essen, schlafen, trainieren, essen, schlafen.

Jetzt liess sie die Frage, was der Zweck von alldem ist, nicht mehr los.

Sie hatte keine Antwort.

Sie dachte an ihre Landsfrau Natascha Badmann, die den Ironman Hawaii zwischen 1998 und 2005 unglaubliche sechs Mal gewonnen hatte. Beim Schwimmen spielte Badmann mit den Fischen, beim Velofahren strahlte sie über das ganze Gesicht, beim Laufen hörte sie die Vögel zwitschern. Bei Badmann hatte Sport etwas Übersinnliches. Triathletin zu werden war für sie der letzte Ausweg gewesen aus einer dunklen Sackgasse, in die das Leben sie geführt hatte.

Doch als Ryf versuchte, sich Badmann zum Vorbild zu nehmen und die Wettkämpfe fortan nicht nur zu gewinnen, sondern auch zu geniessen, scheiterte sie. Sie konnte die beiden Gegensätze – Höchstleistung und Vergnügen – einfach nicht miteinander verbinden, und sie merkte: Sie wollte das auch gar nicht.

Die beste Leistung erbringt Daniela Ryf nicht lachend, sondern wenn sie ein ernstes, fast grimmiges Gesicht aufsetzt, sodass sie in eine tiefe Trance gerät.

Sie nennt es ihr *angry bird face*. Das war der erste Schritt: zu erkennen, dass sie nicht so sein muss wie andere.

Wer aber war Daniela Ryf?

Geschwächt von einem Magen-Darm-Infekt in den Tagen vor dem Rennen, beendete sie den Ironman Hawaii 2019 abgeschlagen auf Platz 13. Die Niederlage motivierte sie neu, sie nahm sich vor, im nächsten Jahr wieder den Sieg anzustreben. Doch dann kam die Corona-Pandemie, und es kamen Leere und Langeweile, weil alle Wettkämpfe abgesagt wurden. Und die Frage, mit der sich Ryf seit mehr als einem Jahr beschäftigte, wurde lauter und drängender:

Was will ich jetzt eigentlich noch?

Die Pandemie fügte eine Frage hinzu: Was wäre ich ohne Sport?

Sie will den Ironman 2021 als rundum erneuerte Athletin gewinnen

Daniela Ryf erkannte, dass in ihrem Leben wenig Platz für anderes ist, so viel Raum beansprucht der Sport. Sie nahm ihr Studium in Lebensmitteltechnologie wieder auf, machte eine Weiterbildung in Angewandter Psychologie, schrieb dafür eine dreissigseitige Selbstreflexion. Sie beschäftigte sich mit sich selbst, aber auch mit Themen, die über sie hinausreichen, sie dachte über den Kapitalismus nach, das Schulsystem, über Spitzensport und das allgegenwärtige Leistungsprinzip.

Ist das die beste Art zu leben? Oder wären wir unter anderen Bedingungen glücklicher?

Daniela Ryf liebt Sport noch immer, aber nach so langer Zeit an der Weltspitze gab sie einmal der Möglichkeit Raum,

«Ich hatte als Kind null Selbstvertrauen. Der Sport hat das geändert.»

das System, das sie geformt und gross gemacht hatte, zu hinterfragen. Warum sind die Menschen im Sport nicht achtsamer sich selbst gegenüber? Warum glauben so viele, dass erfolgreich ist, wer sich nur ausreichend quält? Warum sind psychische Probleme kaum Thema und wird der Druck vor grossen Wettkämpfen kleingeredet?

«Der Sport hat mir viel gegeben», sagt sie, als wir uns an einem Abend im August 2021 lange unterhalten, wenige Tage bevor bekannt wird, dass der Ironman Hawaii wegen der Corona-Pandemie auch dieses Jahr nicht stattfindet. «Ich lernte schöne Orte, liebe Menschen und extreme Empfindungen kennen, und ich erarbeitete mir ein Selbstwertgefühl, wie ich es als Kind nicht für möglich gehalten hätte: Ich hatte null Selbstvertrauen. Der Sport hat das geändert.»

Aber? «Schau ich zurück, bin ich stolz auf meinen Weg. Doch ich bin auch froh, dass ich ihn nicht ein zweites Mal gehen muss. Ich zweifle, dass mir alles noch einmal so gut gelingen würde. Sieg und Niederlage waren in meiner Karriere oft näher beieinander, als man von aussen vielleicht dachte. Es gab Momente,

in denen ich Angst hatte und es schwierig fand, hinzustehen und zu sagen: So, jetzt gebe ich Vollgas! Es war nicht immer leicht.»

Ihre kommenden Wettkämpfe wird Daniela Ryf mit ihrem alten Ziel bestreiten – «Ich würde die Vorbereitung nicht auf mich nehmen, wenn ich nicht gewinnen wollte» –, aber als rundum erneuerte Athletin. Man kann sagen: Sie hat sich befreit.

Daniela Ryf will nicht mehr die Unantastbare sein, an der scheinbar alles abprallt, die eiserne Lady, vor der sich die Gegnerinnen fürchten. Sie möchte nach wie vor gern überlegen siegen, aber sie will nicht länger so tun, als könne ihr nichts etwas anhaben. Sie will darüber reden, dass auch eine Hochgejubelte wie sie Schwächen hat, dass auch ihre Karriere dunkle Momente bereithielt, dass auch sie traurig war. Sie möchte kein Geheimnis mehr daraus machen, dass sie auch nach vielen Jahren Spitzensport jedes Mal bei Saisonbeginn wieder zweifelt, ob sie fit genug ist.

Daniela Ryf will Mensch sein, nicht Maschine. Sie will nicht die Athletin sein, zu der sie selbst, aber vor allem die Öffentlichkeit sie gemacht hat.

Daniela Ryf will ehrlich sein, auch für jene, die sie als Vorbild sehen

Sie sagt: «So viele Leute meinen, ich würde mich fürs Leben gern quälen, würde am liebsten rund um die Uhr trainieren. Ich weiss, dass ich dieses Bild gefördert habe. Denn wenn alle glauben, ich sei die Stärkste, sei unschlagbar, dann glauben es auch die Gegnerinnen, und irgendwann glaube es sogar ich. Aber ich habe gemerkt, dass es schlecht für mein Wohlbefinden ist, wenn ich anderen und besonders mir selbst etwas vormache. Es machte mir zu schaffen, dass die Leute dachten, ich hätte keine Schwächen. Ich glaubte dann immer, ich dürfe tatsächlich keine Schwächen haben, das setzte mich unter Druck. Im Sport geht es ums Gewinnen, aber doch nicht im Leben.»

Daniela Ryf hat den Weg der radikalen Ehrlichkeit eingeschlagen. Aber nicht nur für sich, sie geht ihn auch für all jene, die sie als Vorbild betrachten. «Für das zwölfjährige Mädchen mit Selbstzweifeln, das zu Sportlerinnen und Sportlern aufschaut, ist es wichtig zu wissen, dass wir keine Maschinen sind, dass hinter den extremen Leistungen, die ich vollbringe, eine sensible Frau steckt.»

Die letzten Monate brachten viel Neues. Daniela Ryf trennte sich von Brett Sutton, ihrem langjährigen Trainer (blieb



Daniela trainiert oft allein, wie hier in St. Moritz: Sie möchte das Leben als Sportlerin und ihr normales Leben nicht allzu sehr vermischen.



STARK, NICHT UNSCHLAGBAR

«Es ist wichtig zu wissen, dass wir keine Maschinen sind.» Daniela nach dem Training im Wasser in St. Moritz

ihm aber freundschaftlich verbunden). Sie baut sich jetzt ein Haus. Und in einem grossen Interview in der «Schweizer Illustrierten» erzählte sie, dass sie sich nicht nur in Männer, sondern auch in Frauen verlieben kann.

Sie jagt ein «wahnsinniges Gefühl»

Eine abschliessende Antwort auf die Frage, was sie im Sport jetzt eigentlich noch will, hat sie vielleicht nicht gefunden. Aber eine, die ihr im Moment genügt: Sie hat sich eingestanden, dass sie auf Sport noch nicht verzichten kann. So einfach ist das.

Sie sagt: «Das ist nun sehr persönlich, aber wenn ich schon ehrlich sein will,

dann richtig. Zu erkennen, was mich motiviert, setzte voraus, dass ich akzeptierte, wer ich bin. Ich verstand, dass ich schon immer einen Killerinstinkt hatte. Im Wettkampf will ich leisten, will meine Gegnerinnen dominieren. Das ist ein Teil von mir: dass ich besser sein will als die anderen. Nicht im Leben, aber im Sport. Der Sport ist für mich ein Werkzeug, mit dem ich zeigen kann, woran ich gearbeitet habe. Das gibt mir extrem viel, es gibt mir einen Kick. Ein Sieg mehr macht mich nicht glücklicher, stellt mein Leben nicht mehr auf den Kopf. Aber ins Ziel zu kommen und zu wissen, dass ich abgeliefert habe – das ist ein wahnsinniges Gefühl.»

Daniela Ryf – auch das hat sie in den letzten Monaten erkannt – ist eine Wettkämpferin, die den Vergleich mit anderen auf den Wettkampf beschränken will. Sie ist kompetitiv und ehrgeizig. Wenn sie jedoch zu lange um Sportlerinnen und Sportler herum ist, wird es ihr zu viel. Sie trainiert oft allein, hält sich nur selten in den sozialen Medien auf. Es gibt das normale Leben und dann das als Sportlerin, und vermischen möchte sie die beiden Bereiche lieber nicht allzu sehr.

Wenn sie sich heute fragen würde, was sie denn ohne Sport wäre, würde sie sagen: jemand ganz anderes.

Mehr Daniela auf Instagram: @danielaryf