

Leistungen jenseits aller Vorstellungen:
Ist das noch Selbstoptimierung?
Oder schon Selbstzerstörung?
Ein erfolgreicher Langstrecken-Triathlet
liebt die Erschöpfung.

Foto pixathlon

Körper & Geist

Einen Körper zu haben hat viele Nachteile, schrieb David Foster Wallace, der große amerikanische Autor und Sportfreund. Der Körper ist die Schwachstelle im Kampf mit dem Geist, im Kampf zwischen Können und Wollen, der im Sport so deutlich sichtbar wird. Ein Sportler kann seinen Körper zu Leistungen weit jenseits gewöhnlicher Vorstellungen bringen, er tut dies mit einem scharfen Werkzeug, seinem Kopf, seinem Geist. Wer eine Vorstellung davon bekommen will, mit welcher Härte ein Sportler versuchen kann, seinen Körper zu formen, der sollte sich im Langstreckentriathlon umschauen, er wird dort auf Lionel Sanders treffen, einen Kanadier, der die Körperoptimierung ins Absurde getrieben hat. An diesem Samstag (Start 18.35 Uhr MESZ) will er den Ironman Hawaii gewinnen, die härteste Eintagesprüfung, die der Sport zu bieten hat: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42,195 Kilometer Laufen. Sanders, im vergangenen Jahr Zweiter auf Hawaii, hat seinen Körper dafür in einer Art und Weise optimiert, für die es kein Beispiel gibt. Er trainierte Laufen nicht draußen im Wald, er rannte auf dem Laufband. Er schwamm nicht im Freibad, er schwamm auf der Stelle, in einer winzigen Gegenstromanlage im Keller seines Hauses. Er fuhr Rad nicht auf öffentlichen Straßen, er strampelte daheim auf dem Ergometer, und wenn er mal nach draußen ging, dann fuhr er rund um sein Haus auf einer markierten Strecke von genau einer Meile, er fuhr sie 112 Mal. 112 Meilen, das sind 180 Kilometer, das ist die Ironman-Raddistanz.

Die Geschichte von Sanders ist oft erzählt worden. In der Highschool ein Lauf-talent. An der Uni ein paar Partys zu viel. Alkohol, Drogen, Depressionen, Suizidgedanken. Ende 2009, erzählt er, habe er in der Garage seiner Familie mit einer Schlinge um den Hals auf einem Stuhl gestanden und sich nur deshalb nicht fallen lassen, weil er seiner Mutter den Anblick ihres toten Sohnes nicht antun wollte. Er fing wieder mit dem Laufen an, sah im Fernsehen einen Triathlon-Bericht, startete im August 2010 beim Ironman Louisville und kam nach 10:14:31 Stunden ins Ziel. Seither ist Triathlon seine Sucht. Im vergangenen Jahr hat er auf Hawaii für die 180 Kilometer auf dem Rad nur 254 Minuten gebraucht und im Durchschnitt 313 Watt getreten, eine für Normalsterbliche unvorstellbare Leistung.

Ist das noch Selbstoptimierung, was Sanders betreibt? Oder schon Selbstzerstörung?

Auch Sebastian Kienle kämpft an diesem Samstag um den Sieg auf Hawaii, den er 2014 schon einmal errang. Der Schwabe zählt wie Sanders zu den weltbesten Radfahrern in der Triathlon-Szene, sonst verbindet ihn nicht viel mit dem Kanadier. Kienle hat, bevor er Profi wurde, Physik studiert, er ist ein hochintelligenter Athlet, einer, der seinen Sport durchdacht hat wie kaum ein anderer. Wie ist das mit Sanders? Ein Wahnsinniger? Kienle antwortet mit einem kleinen Exkurs. Wenn man vereinfacht eine Typologie der Triathleten verfassen wollte, dann schlage er drei Schubladen vor. „Typ eins: Sanders. Athleten, die in irgendeiner Form abhängig sind, süchtig nach ihrem Sport, die vielleicht sogar den Schmerz suchen und brauchen, um sich selbst zu finden und zu fühlen, aus Spaß an der völligen Erschöp-

Die Selbstoptimierung der Sportler erreicht im Ironman-Triathlon absurde Höhen. Warum tun sich Menschen das an? Hawaii-Sieger Sebastian Kienle hat drei Antworten.

Von Michael Eder, Kailua-Kona

fung. Die ohne den Sport womöglich noch ganz andere mentale Probleme hätten. Es gibt mit Sicherheit einige erfolgreiche Athleten in unserem Sport, die eine Tendenz zur Sucht haben. Sie sind sehr gefährliche Gegner, weil sie alles aus sich herausholen.“

Typ zwei nennt Kienle „den ADHD-Typ“, den Hyperaktiven, der mit seiner Energie irgendwo hin muss, der ein Ventil braucht, damit nicht alles explodiert. Zu diesem Typ rechnet er sich teilweise selbst. Auch das Tüfteln, das Verbessern, das Optimieren, sagt er, liege im Wesen dieses Typs.

Die dritte Schublade? „Das ist der Typ, der sich einer Elite zugehörig fühlt, der als Sieger auf der Bühne stehen will. Dem die Anerkennung das Wichtigste ist, ein Leben im Mittelpunkt.“ Kein Triathlet mit Sieghalten auf höchstem Niveau, sagt Kienle, sei frei von diesem Streben nach Anerkennung. Auch nicht von Suchtfaktoren und Bewegungsdrang. Die Unterschiede resultierten daraus, in welchem Verhältnis sich die drei Typen im einzelnen Athleten mischten. „Zumindest ein paar Prozent Typ eins ist jeder, sonst hat er keine Chance“, sagt Kienle.

Jan Frodeno, Olympiasieger und zweimaliger Hawaii-Champion, der an diesem Samstag wegen einer Verletzung fehlt, kann Kienles Typisierung einiges abgewinnen. „Früher“, sagt er, „habe ich das alles nur wegen der Anerkennung gemacht, ich wollte einfach nur, dass mir jemand auf

die Schulter klopfte und mir sagt, wie toll ich bin. Und irgendwann denkst du, okay, das ist doch nicht genau das, was du wolltest im Leben. Und machst dich frei davon. Klar, es ist Teil meiner DNA, die Energie rauszulassen. Die Konkurrenz treibt mich an, aber ich muss keinem mehr etwas beweisen. Es gibt sicherlich auch eine Schublade derer, die es jemandem beweisen müssen, ihren Eltern, ihrer Umgebung, wem auch immer.“

Was die verschiedenen Triathlon-Typen vereint, ist die Gier nach Verbesserung, nach Optimierung. Das harte Training. Das Ausweiten der eigenen Möglichkeiten. „Der Kopf“, sagt Frodeno, „der Geist hat eine extreme Vorstellungskraft. Du kannst dir alles erträumen. Und dann gilt es, die Grenzen auszuloten, zu schauen, wie weit du mit deinem Körper an deine Träume herankommen kannst. Was ich dabei äußerst faszinierend finde, ist, dass jeder seinen eigenen Weg finden muss, weil jeder Körper und jeder Geist so individuell ist. Es steht nirgendwo geschrieben, so oder so kannst du das machen. Wir sind keine Roboter, die man technisch immer weiter optimieren kann, wir sind Menschen, deren Limits verschieden sind. Es ist im Hochleistungssport extrem spannend, seinem eigenen Limit entgegenzuarbeiten, zu sehen, wie weit du es hinauschieben kannst, und das jeden Tag.“

Dass bei allen Top-Triathleten auch ein Suchtfaktor im Spiel ist, ist für Frodeno keine Frage. „Viele sagen: Ich mache den

Sport, weil es mir dadurch bessergeht.“ Auch Daniela Ryf sagt dies. Die Schweizerin, die auf Hawaii wieder als große Favoritin ins Frauen-Rennen geht, sagt, wenn sie in erschöpftem Zustand trainieren sollte, motiviere sie sich damit, zu sagen, dass sie sich danach besser fühle. „Das Gefühl nach einem harten Training ist für mich eines der besten Gefühle. Man merkt dann, das ganze System hat gearbeitet, man fühlt sich von innen heraus gut.“ Frodeno formuliert das ähnlich: „Die muskuläre Müdigkeit nach dem Sport ist mit das schönste Gefühl, das es gibt. Man fühlt sich lebend, lebendig, man fühlt sich mit seinem Körper verbunden.“ Es gebe keinen, sagt Kienle, der über die Ironman-Distanz Erfolg habe und Erschöpfungsgefühle nicht genießen könne.

Wie ist das nun mit Körper und Geist? Der eine wird vom anderen vorangeprägt? Jeder Spitzensportler, sagt Kienle, habe ein ambivalentes Gefühl seinem Körper gegenüber. Auf der einen Seite forme man ihn in die Richtung, in die man ihn haben wolle. „Man kann einen Körper darauf hin optimieren, dass er im Hochsprung Leistung innerhalb von 0,2 Sekunden erbringt. Und man kann ihn darauf hin optimieren, dass er im Langstreckentriathlon Leistung über acht Stunden und mehr erbringt. Das ist enorm faszinierend.“ Und enorm gefährlich. Weil der Körper die Schwachstelle ist. Und der Geist ihn optimieren, aber nicht zerstören darf. Der Geist, sagt Kienle, müsse den

Körper ständig überlisten, die Eigensicherungen nach oben verschieben und überwinden. Auf der anderen Seite müsse er in den Körper hineinschauen und erkennen, wann es tatsächlich zu viel sei, gerade im Training. Alle Warnhinweise ignorieren und trotzdem auf der Hut sein, das ist ein gewagtes Unterfangen. Zu viel Belastung bedeutet Burnout, Verletzung, Zerstörung.

Frodeno gewann im September in einem epischen Rennen die Ironman-Halbdistanz-Weltmeisterschaft in Südafrika, mit einer unfassbaren Halbmarathonzeit von 1:06:24 Stunden, war dabei in der Form seines Lebens und bekam dann drei Tage später die Diagnose: Ermüdungsbruch im Iliosakralgelenk, lange Pause. Er schildert seinen seelischen Zustand danach mit den Worten: „Ich fühlte mich wie ein wildes Tier, das in einem Käfig gefangen ist.“ Wenn etwas nicht funktioniert beim Bemühen, seinen Körper zu optimieren, wenn es zu Ausfällen, Rückschlägen, Tatenlosigkeit führt, ist das für die Topathleten eine existentielle Prüfung. „Wenn der Körper nicht funktioniert, wie man will“, sagt Kienle, „dann ist das extrem enttäuschend und mental zerstörend. Dann sieht man den Körper nur noch als Maschine, und man selber ist die Software, die diese Maschine steuert, und wenn die Scheißmaschine nicht hinbekommt, was man ihr vorgibt, dann würde man sie am liebsten verschrotten.“

Der Münchner Faris al-Sultan hat die Ironman-WM 2005 gewonnen. Er ist 40 Jahre alt und aktuell Trainer von Patrick Lange, dem Titelverteidiger auf Hawaii. Seine aktive Karriere hat al-Sultan 2015 beendet. Im Rückblick sagt auch er, dass das Erschöpfungsgefühl eine große Bedeutung für die Athleten im Langstreckentriathlon habe. „Sagen zu können: Ich habe im Training alles aus mir herausgeholt, schaut euch an, was ich für ein geiler Hund bin, das ist schon ein großartiges Gefühl“, sagt er. „Ich bin früher, vor 15 Jahren, im Trainingslager von Al Ain in den Vereinigten Arabischen Emiraten auf der Standspur der Autobahn mit dem Rad zum Mittagessen nach Dubai gefahren und anschließend wieder zurück, das sind 280 Kilometer. Wenn du das einem Normalsterblichen erzählst, sagt der, das ist Science-Fiction. Aber wenn du es kannst, macht es dich stolz, selbstbewusst und hart.“ Und jetzt? Nach dem Aufhören? Was passiert mit Körper und Geist? „Da fährt alles runter“, sagt al-Sultan. „Du verlierst ein gewisses Maß an körperlicher Fitness. Du hast immer noch Lust auf Training, nicht mehr so wie früher, aber immer noch ganz ordentlich. Ich messe mich immer noch gern mit anderen, das ist nicht weg. Aber es ist nicht mehr so wichtig. Du lässt ein bisschen locker, fährst halt nur noch von München nach Freising zum Mittagessen.“

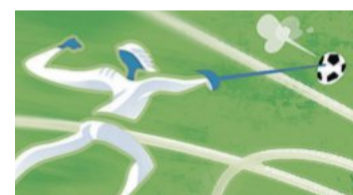
Keine Science-Fiction mehr. Normalsterbliches Radeln und Leben. Dem Körper mag es recht sein, aber was sagt der Geist dazu? „Dir muss bewusst sein“, sagt al-Sultan, „dass du diese riesige Befriedigung, die du aus dem Sport gezogen hast, in keinem anderen Job mehr finden wirst. Das wirst du nie wieder haben. Bei gar nichts, bei absolut gar nichts. Jetzt kannst du drüber jammern, oder du kannst sagen: Ich freue mich, dass ich es hatte. Ich habe Hawaii gewonnen, war Weltmeister, ich habe vom Frankfurter Römer den Massen zugewinkt und mich gefühlt wie ein römischer Kaiser. War geil. Aber das kriegst du niemals wieder, niemals. Damit musst du klarkommen.“

Von Evi Simeoni



Chapeau
Hört
auf Adi

Wir kennen das aus der Politik: dass Leute, die das Problem sind, sich zur Lösung erklären. Das sind die Folgen des blinden Sesselkessels. Was gut ist: Irgendwann schlägt sich solch ein Irrtum in Zahlen nieder. Im Fußball gibt es das Phänomen auch, die Zahlen werden aber schneller geliefert, weil man nicht auf Wahlen warten muss, sondern nur auf die nächsten Länderspiele. Dann hilft keine heiße Luft mehr, kein Geschwalle von Energie-Haben und Fast-Arroganz-Zugeben. Endlich können wir im Jahr 15 nach seinem Tod wieder einmal den Borussia Dortmund zitierten: Entscheidend ist auf'm Platz. Ist das nicht tröstlich? So wird man als Trainer, hat man das Glück und die richtigen Führungsspieler, um Weltmeister zu werden, rückwirkend zum Rasen-Einstein erklärt. Und das zu Recht. Und wenn man als Gruppenletzter ausscheidet... Schauen wir mal. Wir sind jedenfalls gespannt auf die Spiele der Nationalelf gegen die Niederlande und Frankreich. Und damit das klar ist: Jeweils ein schlappes 0:0 reicht zur Wiederholung nicht.

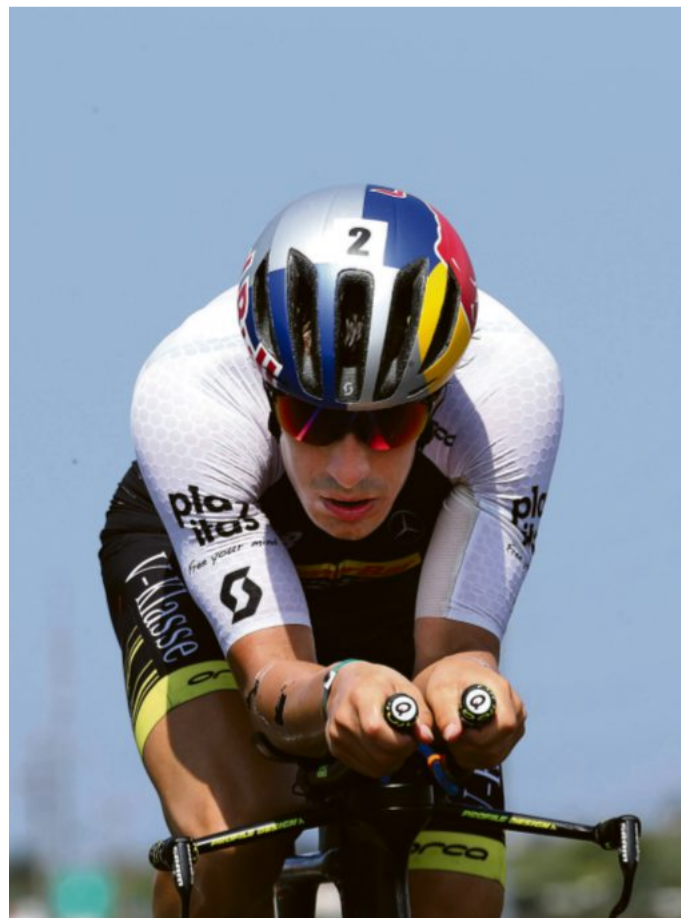


Attaque
Traut keinem
Funktionär

Den Etikettenschwindel der Woche gab es wieder mal in der Sportpolitik, diesmal in Buenos Aires. Da wurde Olympias Athleten angeblich zu ihrem Wohl ein Rechte- und Pflichten-Katalog vorgeschrieben, in dem die Wirtschafts-Interessen des Internationalen Olympischen Komitees abgesichert werden. Er soll offensichtlich kritische Athletenkreise, die dem korrupten Sport-System die Grenzen zeigen wollen, mundtot machen. Ja, wo kämen wir denn auch hin, wenn Athleten frech würden? Die wollen doch nur den Funktionären das Geld abnehmen. Und wieso? Vielleicht, weil sie sich von ihnen für dumme verkauft fühlen? Weil zum Beispiel ein Leichtathletik-Präsident positiv getestete Sportler um Geld erpresst hat, statt sie sperren zu lassen. Weil staatlich gesponsertem Doping von IOC-Präsident Bach mit größtmöglicher Milde begegnet wurde. Und weil ein Wackelpudding namens Wada den Anti-Doping-Kampf zur Farce macht. „Sei Teil eines transparenten, fairen und sauberen Sportumfelds“, heißt es in der Erklärung. So, als ginge es um den Großen Hohn-und-Spott-Preis.

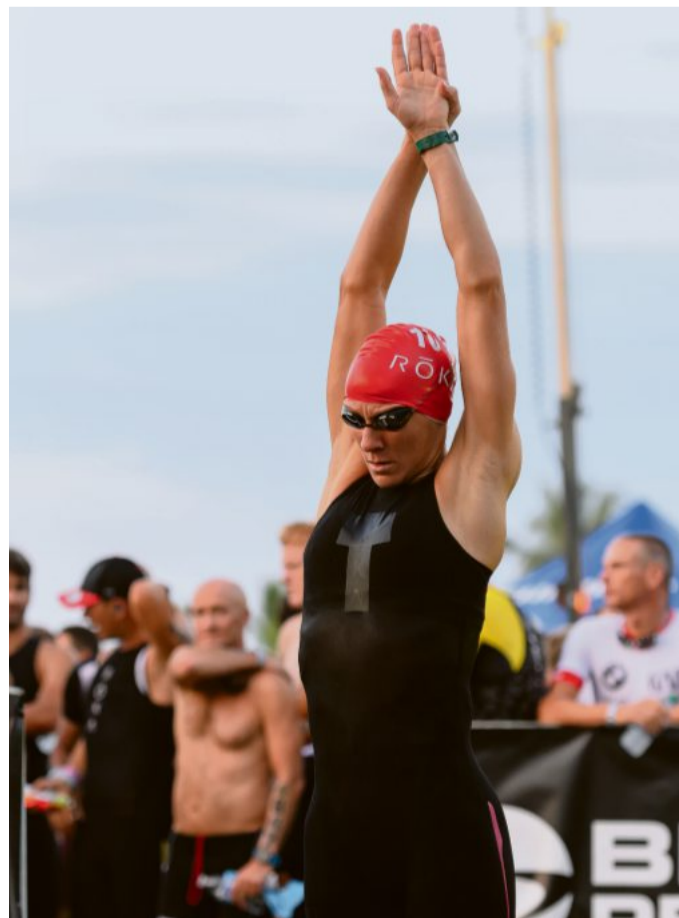
Aus Liga zwei in Prokops Team

FRANKFURT (dpa). Auf dem Weg zur Heim-Weltmeisterschaft im kommenden Januar holt Handball-Bundestrainer Christian Prokop den Zweitligaprofi Martin Strobel überraschend zurück ins Nationalteam. Der Europameister von 2016 zählt zum 19 Spieler umfassenden Aufgebot der DHB-Auswahl für die EM-Qualifikationsspiele Ende Oktober gegen Israel und in Kosovo, wie der Deutsche Handballbund (DHB) am Freitag mitteilte. Der 32 Jahre alte Strobel vom Zweitligaklub HBW Balingen-Weilstetten hatte sich im Oktober 2016 aus der Nationalmannschaft zurückgezogen, soll dem Team nun aber zum Neustart auf der Spielmacher-Position verhelfen. „Martin besitzt eine sehr gute taktische Auffassungsgabe, ist mannschaftsdielich und hat einen starken Charakter“, begründet Prokop die Rückholaktion. Angeführt wird die Mannschaft von Kapitän Uwe Gensheimer, Abwehrchef Finn Lemke sowie dem Torhüter-Duo Andreas Wolff und Silvio Heinevetter. Die Europameister Steffen Fäth und Kai Häfner zählen dagegen vorerst nur zur Reserve. „Unser Kader für das Turnier formiert sich. Dieses Aufgebot ist ein deutlicher Fingerzeig, wer auf dem Weg zur Heim-WM gut im Rennen liegt“, sagte DHB-Sportvorstand Axel Kromer.



Der Hyperaktive: Sebastian Kienle

Foto Imago



Prinzip Erschöpfung: Daniela Ryf

Foto Picture Alliance