

# Und jetzt: durchbeissen

So bald wird der Shutdown nicht enden – was wir von einer Triathletin, der Ovomaltine und einem Politiker über Ausdauer lernen können

ANGELIKA HARDEGGER

Am 29. Mai 1953 schleppen sich ein neuseeländischer Barkeeper und ein Sherpa auf den höchsten Punkt der Erde. Am frühen Morgen sind sie vom Höhenlager aufgebrochen. Die Nacht war eisig und ohne Schlaf. Kurz vor Mittag erreichen die beiden den Gipfel, 8848 Meter über Meer. Sie sind die ersten Menschen auf dem «Dach der Welt», ihre Geschichte wird um die Welt gehen und damit auch diese Erzählung: Der Neuseeländer, Edmund Hillary, trug im Rucksack Ovomaltine auf den Gipfel.

Die Ovomaltine ist der älteste Energydrink der Schweiz. Als sie 1904 auf den Markt kommt, wird sie als «Kraftnährmittel» angepriesen, geeignet für Kranke, Schwache und Erschöpfte. Das Malz-Präparat ist zuerst nur in Apotheken erhältlich, später erobert die Ovo den Supermarkt und die Sportwelt: Radsportler, Skistars, Fussballstar Pelé und Box-Champ Muhammad Ali werben für den «Zaubertrank aus Bern». Die ganze Geschichte der Ovo erzählt von Helden, deren Taten und einer Fähigkeit, die beides vereint: Ausdauer.

Hatten wir Ausdauer je nötiger als jetzt? Der Gesundheitsminister Alain Berset hat es von Anfang an gesagt: «Wir rennen einen Marathon, wir rennen nicht 100 Meter.» Es war die Pressekonferenz vom 25. März 2020, der erste Shutdown war noch jung, und Berset konkretisierte: Die Hälfte des Marathons sei noch nicht erreicht.

Zehn Monate später erhöht Bundesrat Berset die Distanz. Corona sei doch eher ein Triathlon als ein Marathon, sagt er in der «NZZ am Sonntag». Die Schweiz verharrt im zweiten Shutdown, ein Ende ist nicht in Sicht, und wir realisieren: Es gibt einen guten Grund, warum viele Menschen Triathleten für verrückt halten. Triathlon ist furchtbar anstrengend. Wie halten wir das durch?

## Die Folter von Hawaii

Im Oktober 2018 auf Big Island, Hawaii: Die Kanone knallt, die Triathletin Daniela Ryf schwimmt los. Ab dem allerersten Meter leidet sie an höllischen Schmerzen. Unmittelbar vor dem Start ist Ryf von einer Qualle gestochen worden. Unter den Achselhöhlen brennt es wie Feuer. Ein taubes Gefühl breitet sich in den Armen aus. Ryf denkt ans Aufgeben.

1,9 Kilometer Schwimmen hinaus ins offene Meer und zurück, 180 Kilometer Radfahren (eine Tour-de-France-Etappe) und 42 Kilometer Laufen: Der Ironman auf Hawaii ist schon ohne Qualenstich Folter. Sie habe sich gefragt, ob sie das Schwimmen überhaupt überlebe, wird Ryf Stunden nach dem Start dem Schweizer Fernsehen erzählen. Da lächelt sie sonnenverbrannt in die Kamera, auf dem Kopf einen grünen Kranz.

Daniela Ryf hat den Ironman 2018 gewonnen, trotz Qualle, mit der besten Zeit, die eine Frau auf Hawaii je aufgestellt hat. Wenn jemand weiss, wie Durchbeissen geht, dann sie. Das Corona-Jahr war schwierig für Ryf. Der Wettkampf auf Hawaii wurde abgesagt. Ryf hatte ein ganzes Jahr dafür trainiert. Jetzt bereitet sie in St. Moritz die neue Saison vor. Es gehe ihr «im Moment relativ gut», sagt sie am Telefon. «Ich glaube, ich habe die Situation angenommen.»

Die Schweiz ist im Corona-Triathlon durch eine erste Welle geschwommen. Sie ist monatelang Rad gefahren, es bleibt mutmasslich die letzte Disziplin – das Laufen –, aber eben auch: noch ein ganzer Marathon. Daniela Ryf sagt, sie sei froh, habe sie im Frühling nicht gewusst, wie lange die Krise dauere. «Es ist wie beim Ironman: Wenn du die Distanz kennst, wirst du nur deprimiert. Meistens geht es nämlich noch wirklich lang.»

Der Ironman auf Hawaii beginnt und endet in der Küstenstadt Kona. Hier wechseln die Triathletinnen aus dem Wasser auf das Rad und vom Rad auf die Marathonstrecke. Zu Beginn des Marathons sehen sie das Ziel. Sie laufen sogar kurz darauf zu. Dann biegen sie ab, rennen noch einmal «in die fal-



Daniela Ryf hat viermal den Ironman Hawaii gewonnen. Wie macht sie das?

CHRISTOPH RUCKSTUHL / NZZ

Das Denken in Etappen ist in der Corona-Politik inbegriffen. Man darf sich zuerst auf das Restaurant freuen, dann auf ein kleines Fest, irgendwann auf ein Festival.

sche Richtung», wie Ryf sagt. Das sei der schwierigste Abschnitt im Rennen.

Für viele fühlt sich Corona gerade so an. Wir sehen das Ziel, aber noch rennen wir davon weg. Die Fallzahlen sinken, aber das mutierte Virus breitet sich aus. Die Impfstoff-Lieferungen verspäten sich. Daniela Ryf sagt: «Man muss den Kopf ausschalten, wenn es weh tut. Man darf nicht an die Schmerzen denken. Man muss sich zur Ablenkung zwingen.»

Sie versuche, sich an das Schöne zu halten. An die Zeit nach dem Rennen, wenn alles durchgestanden sei. «Ich setze mir kleine Ziele: die nächsten drei Kilometer. Die nächsten zwölf Kilometer sind für den Kopf schon zu viel.»

Das Denken in Etappen ist in der Corona-Politik inbegriffen. Man darf sich zuerst auf das Restaurant freuen, dann auf ein kleines Fest, auf eine Umarmung, irgendwann auf ein Festival. Aber die einzelnen Etappen fühlen sich endlos an. Ausdauer bedeute, Langeweile auszuhalten, sagt Ryf. Ihr Training sei oft öde. «Manchmal muss man einfach beissen. Man kann die Situation auch überdenken. Dann wird es nur noch schlimmer.»

## Er bekam die Krise angehängt

Urs Martin konnte nicht ahnen, worauf er sich eingelassen hatte. Martin, 42 Jahre alt, aus Arbon am Bodensee, war ein

ganz normaler Politiker der SVP. Er sass zwölf Jahre im Kantonsparlament. Er fiel dort mit Provokation auf in der sonst gemässigten Thurgauer SVP. Aber grundsätzlich: ein ganz normaler Politiker.

Dann kamen der 15., der 16. und der 17. März 2020. Aus Urs Martin, dem Grossrat aus Arbon, wurde der kantonale Chef einer Jahrhundertkrise. Heute ist Urs Martin der halben Schweiz ein Begriff: als derjenige Gesundheitsdirektor, unter dessen Führung ein schwerreicher Südafrikaner geimpft wurde.

Urs Martin wurde an einem besonderen Tag in die Regierung gewählt. Es war der 15. März 2020, ein «Super-Wahlsonntag» im Thurgau. Martin gewann souverän. In der Hauptstadt Frauenfeld empfing er Gratulanten mit dem Ellbogen. Einen Tag nach der Wahl, am 16. März, wurde die Schweiz vom Bundesrat in den Shutdown geschickt. In der Grenzstadt Kreuzlingen sollte die Polizei ab Mitternacht die Einreisen kontrollieren. Noch einen Tag später, am 17. März, traf sich die Thurgauer Regierung zur ersten Sitzung. Die Regierungsräte verteilten die Departemente unter sich. Urs Martin, der einzige Neue, musste nehmen, was übrig blieb.

Übrig blieb die normalerweise schönste Praline in der Schachtel, das Amt für Finanzen und Soziales. Wer die Kantonskasse regiert, regiert indirekt

alles. Aber das Amt für Soziales verantwortet die öffentliche Gesundheit. Der neue, unerfahrene Urs Martin bekam von den Kollegen die Krise angehängt.

Zehn Monate später erinnert sich Martin an jene drei Tage im März. Er sagt: «Was man nicht beeinflussen kann, sollte man einfach annehmen.» Martins Strategie im Corona-Dauerlauf steht auf der Titelseite der banalsten Ratgeberliteratur: positiv denken. Er erzählt vom nächtlichen Joggen im Wald (zum Ausgleich), von gutem Schlaf (ein Segen), er nennt das Positive im Schlechten: dass er jeden Abend die Kinder sehe, zum Beispiel. In einem normalen Regierungsjahr müsste Martin an den Abenden Ansprachen halten und Grussbotschaften überbringen.

## Der Orientierungslauf

Urs Martin ist Orientierungsläufer und beherrscht Standardtanz. Vor Corona ging Politik wie Standardtanz: Der Grundschrift ist immer der gleiche, die Tanzfiguren sind vorgegeben, nichts wird neu erfunden. Führung beschränkt sich im Standardtanz auf den Entscheid, welche Tanzfigur auf die letzte folgt. Auf diese Art von Politik, auf Vernehmlassungen, Konsultationen, Interpellationen, war Urs Martin vorbereitet gewesen. Doch mit Corona wurde Politik zum Orientierungslauf.

Alle wurden einfach losgeschickt, mit wenig mehr an der Hand als einer Karte und Etappenzielen. Orientierungsläufer müssen sich im Moment für einen Weg entscheiden. Der direkteste Weg ist oft riskanter und komplizierter als der längere. Und manchmal verirren sich Orientierungsläufer ins Gestrüpp. So wie Urs Martin in der Impf-Affäre.

Hatte er, der Gesundheitsdirektor, von der Impfung des Milliardärs gewusst? Wie kommt es, dass ausgerechnet Martins Ex-Arbeitgeber, die Privatspital-Gruppe Hirslanden, die Impfkampagne organisiert? Urs Martin hat ungemütliche Wochen hinter sich. Er sagt, er habe seit dem Amtsantritt viele graue Haare bekommen. In jüngster Zeit noch viele mehr.

Jetzt scheint die Impf-Affäre ausgestanden. Die «Thurgauer Zeitung» schreibt von einem «Fauxpas» und lobt Martins Arbeit ganz generell: Er habe die Corona-Krise «unerschrocken und mit Energie angenommen». Vielleicht ist die Kraft des positiven Denkens also weniger banal, als wir meinen. Urs Martin gibt sie standhaft zu Protokoll. Er sei immerhin der erste Gesundheitsdirektor im Kanton, der eine Pandemie «managen darf», sagt er. «Das ist eine spannende Aufgabe.»

Urs Martin ist im Thurgau auch Finanzchef. Ist das Virus einmal eingedämmt, wird er die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Krise «managen» dürfen. Er wird länger durchbeissen müssen als die meisten. Urs Martin würde sagen: Es bleibt spannend.

## Wir sind Ausdaueriere

Bergsteigen, Ironman, Orientierungslauf? Vielleicht kann uns noch ein anderer Wettkampf Mut machen. Jeden Juni findet in einem Städtchen in Wales ein 35-Kilometer-Rennen statt. Es treten Menschen an gegen Pferde.

Das Rennen wird seit 1980 ausgetragen. Man würde denken, der Mensch sei chancenlos – im Sprint wäre das so. Aber immerhin zwei Mal hat ein Mensch gegen alle Pferde gewonnen. Menschen geben viel effizienter Wärme ab als Pferde. Unsere Spezies ist für die Ausdauer gebaut.

Die Werber der Ovo haben das früh erkannt. 1999 texteten sie den Hit-Claim: «Mit Ovo geht's nicht besser, aber länger.» In der ersten Fernsehwerbung versucht ein Snowboarder, Bügellift zu fahren. Er fällt immer wieder aus dem Lift, bis zum Abend schafft er es nicht ganz auf den Berg. Die Werbung verspricht weder einen Gipfelsturm noch einen Sieg. Nur ein bisschen mehr Leichtigkeit beim Durchhalten.