

«Heute ist es mir völlig egal, was die Leute über mich denken»

Die fünffache Ironman-Weltmeisterin Daniela Ryf erklärt, weshalb sie sich vom Erfolgscoach Brett Sutton getrennt hat. Im Gespräch mit Elmar Wagner sagt sie auch, sie wolle sich nicht verstecken, wenn sie einmal mit einer Frau unterwegs sei

Frau Ryf, an der Ironman-WM in St. George jubelten Sie schon lange vor der Ziellinie über Ihren Sieg – und zwar so ausgelassen wie noch nie. Da muss eine tonnenschwere Last von Ihnen gefallen sein.

Ja, es ist bei mir viel passiert in den letzten zweieinhalb Jahren, da kam ein Tiefschlag nach dem anderen. Zuerst Corona, dann Verletzungen und persönliche Veränderungen. Dieser WM-Sieg war darum eine grosse Erleichterung – und eine Belohnung dafür, dass ich in dieser schwierigen Zeit nicht einfach auf dem Sofa gelegen bin.

Sie hätten diesen fünften WM-Titel auch stiller geniessen können, wie all Ihre Erfolge zuvor. Haben Sie sich auch selber etwas beweisen müssen?

Überhaupt nicht. Den Beweis für mich hatte ich schon im letzten Jahr erbracht, als ich die 70.3-WM gewann (über die halbe Ironman-Distanz, die Red.). Dort war ich ebenfalls emotional, weil ich schon im ersten Rennen nach der Trennung von Brett Sutton zeigen konnte, dass es auch ohne Coach funktioniert. Besonders emotional war diesmal, dass mich einige Leute schon abgeschrieben hatten – ich könne nicht mehr gewinnen und so. Das fand ich unfair, da ich auch im letzten Jahr gute Wettkämpfe hatte. Es war eine Genugtuung, es diesen Kritikern nun gezeigt zu haben.

Ist die Daniela Ryf von heute eine andere als jene, die bis 2018 als schier unbezwingbare Seriensiegerin gegolten hat?

Es hat sich einiges verändert. Ich höre mehr auf mich selber, vertraue mir mehr. Früher hatte ich eine grössere Abhängigkeit, dachte etwa, ich müsse unbedingt in einer Gruppe trainieren, um fit zu sein. Diesen Winter habe ich aber ganz allein trainiert und ein Umfeld aufgebaut, in dem ich mich wohlfühle. Ich wohne nun mit meiner Schwester zusammen, was für mich sehr erfrischend ist, weil die Gespräche mit ihr ein Ausgleich sind zum ewigen Fokus auf den Sport. Und ich entschied mich gegen die häufigen Trainingslager, diese ständige Abwesenheit von zu Hause.

Sie stellten sich in der wettkauflosen Zeit während Corona die Frage, was Sie eigentlich ohne den Sport sind.

Ja. Mir ging es mental nicht mehr gut, etwa wenn ich lange weg war, nicht in meinem vertrauten Umfeld, und nicht spontan für ein Essen abmachen und über andere Dinge reden konnte. Ich hatte schon immer auch Dinge neben dem Sport. Jetzt kann ich sie besser ausleben, weil ich häufiger daheim bin.

Sie fühlen sich jetzt stärker beheimatet. Ja, und es tut gut, nicht jeden Tag total auf den Triathlon fokussiert zu sein.

Lange hatte man von Ihnen das Bild einer Perfektionistin, die wie eine Maschine funktioniert und Erfolge am Laufband liefert.

Ein Teil von mir ist extrem perfektionistisch. Ich kann alles um mich herum ausblenden, und das gehört zum Spitzensport, führt letztlich zum Erfolg. Aber ich möchte, dass man merkt, dass ich auch eine andere Seite habe.

Wie sollen die Leute Sie sehen?

Eine Zeitlang hat es mir durchaus geholfen, dass die Konkurrenz dachte, ich sei eine Maschine. Aber meine Geschwister würden über mich ganz anderes erzählen: dass ich sehr locker sei und gut geniessen könne. Ich möchte den Leuten vermitteln, dass man das Leben mit Freude leben darf.

Es gibt aber auch die Daniela Ryf, die man in Interviews als Zweiflerin erlebt, die sich selber schwierige Fragen stellt.

Ich bin eine sehr reflektierte Person, ich überlege enorm viel, auch über Themen ausserhalb des Sports – zum Beispiel über Gender-Fragen. Ich habe mich diesbezüglich geöffnet, teile meine anderen Ansichten auch mit.

Sie haben sehr Privates preisgegeben.

Ja, dass ich mich auch schon in eine Frau verliebt habe und mir eine Beziehung mit einer Frau vorstellen kann. Da war ich anfänglich sehr zurückhaltend, aber ich möchte mich nicht verstecken müssen, wenn ich mal mit einer Frau unterwegs bin. Ich möchte zu dem stehen, was ich fühle.

Wie schwierig war es, öffentlich zu machen, dass Sie sich auch schon in eine Frau verliebt haben?

Es brauchte Mut, weil ich nicht den richtigen Zeitpunkt kannte, um meine Haltung öffentlich zu machen. Es hat sich aber gut angefühlt, darüber zu reden. Auch weil ich vielleicht andere Personen dazu motivieren konnte, zu sich zu stehen. Es gibt schliesslich nichts Schlimmeres, als eine solche Beziehung im Geheimen leben zu müssen. Früher konnte ich mich weniger ausleben, ich war zum Beispiel auch unsicher, wenn ich in die Öffentlichkeit ging; ich stellte mir da Fragen, ob ich diese oder jene Kleidung überhaupt tragen darf. Heute ist es mir völlig egal, was die Leute über mich denken – solange mein Umfeld nicht darunter leidet.

Gab es viele Reaktionen auf Ihre persönlichen Offenbarungen?

Ja, sehr viel positive. Ich habe keine einzige negative Reaktion erhalten.

Auch nicht in den sozialen Netzwerken?

Nein. Und andernfalls hätte ich mich gefreut, zu wissen, mit wem ich keinen Kontakt mehr zu pflegen brauche.

Sie haben während der Corona-Zeit eine Liste angefertigt mit Dingen, die Sie glücklich machen. Ist diese Liste jetzt länger geworden?

Ich habe diese Liste schon lange nicht mehr angeschaut. Aber ich widme nun mehr Zeit jenen Dingen, die mich glücklich machen. Immer im Wissen darum, dass das Glückselbst nicht stets Priorität haben kann. Es verschafft mir beispielsweise ein gutes Gefühl, wenn ich am Tag X die gefragte Leistung erbringen kann. Es ist mir aber bewusst, dass ich dafür extrem hart trainieren und mich extrem gut erholen muss. Das bringt mich in einen Konflikt, denn ich verbringe sehr gern Zeit mit Leuten, trinke mit ihnen ein Glas Wein, ohne auf die Uhr zu schauen. Beides miteinander geht nicht, und ich habe unterdessen gelernt, dass ich die beiden Bereiche trennen muss. Das heisst: Ich belege mich für drei Monate mit hartem Training sozusagen in einen Tunnel, wissend, dass mich der Erfolg sehr glücklich machen wird. Danach kann ich das Sozialleben wieder geniessen.

Insgesamt zehn WM-Titel

wag. · Daniela Ryf wurde vor gut zwei Wochen zum fünften Mal Ironman-Weltmeisterin. Dieser Erfolg der Solothurnerin kam überraschend nach langen Monaten der Krise. Im Januar letzten Jahres trennte sie sich von ihrem Coach Brett Sutton, dieser hatte Ryf in achtjähriger Zusammenarbeit zu grossen Siegen geführt. Neben ihren fünf Titeln an der Ironman-WM (3,8 km Schwimmen / 180 km Radfahren / 42 km Laufen) hat sie ebenso viele Titel über die halbe Ironman-Distanz gesammelt. Die bald 35-Jährige zählt zu den erfolgreichsten Triathletinnen der Geschichte.



«Es war eine Genugtuung, es den Kritikern gezeigt zu haben», sagt Daniela Ryf zu ihrem fünften Ironman-WM-Titel.

SIMON TANNER / NZZ

niessen. Hier habe ich einen Schritt vorwärts gemacht: Ich habe gemerkt, dass ich nicht jeden Tag glücklich sein muss.

Aber ums harte Training kommen Sie nicht herum.

Leider nicht, sonst wäre mein Leben noch viel schöner. Die Trainingsphase ist langweilig: Man schläft, isst und trainiert drei Monate lang. Daneben gibt es nichts anderes.

Dann sind Sie wieder eine Maschine.

Es ist nicht so, dass ich dann gar nichts mehr geniessen. Ich trinke schon mal Wein, aber höchstens ein halbes Glas. Aber es ist ja nur einmal pro Jahr so, auf die Ironman-WM hin.

Sie und Ihr Trainer Brett Sutton waren acht Jahre lang das Erfolgspaar des Ironman-Triathlons. Warum haben Sie sich vor gut einem Jahr von ihm getrennt?

Es war einfach Zeit dafür. Ich war zwar während der Zeit der Corona-Abschottung sehr froh, dass ich ihn um mich herum haben konnte. Ich lebte in jener Phase in St. Moritz, und ich denke heute, dass wir uns damals zu viel sahen – so kam es zur Trennung.

Haben Sie noch Kontakt zu ihm?

Wir hatten eine enorm nahe Beziehung. Und das haben wir auch jetzt noch, allerdings jenseits des Sports. Ich mag ihn sehr als Menschen; er hat fast schon eine Vaterrolle und gibt mir Tipps auf einer privaten Ebene. Aber wir haben beide einen starken Willen und unsere eigenen Vorstellungen – und wenn man sich da zu häufig sieht, wird es schwierig. Vorher hatte ich ja viel fernab von ihm trainiert; einzig in der sehr fokussierten dreimonatigen Tunnelphase war ich jeweils

drei Monate bei ihm in St. Moritz. Und jene Phase hat mir nie viel Spass gemacht.

Ging die Trennung von Ihnen aus?

Beide hatten gemerkt: Wir hocken zu viel aufeinander. Ich wollte damals auch mehr Freiheit, wollte ihn eher als Berater. Das wollte er hingegen nicht, für ihn war klar: Er ist der Coach, er entscheidet. Während Corona hatte ich mich von dem Druck befreit, immer Leistung bringen zu müssen, weil es keine Rennen mehr gab. Und in dieser Phase fasste ich den Mut, das Training künftig allein zu gestalten, ohne Brett.

Gestalten Sie Ihr Training immer noch allein?

Unterdessen habe ich einen neuen Berater, Michael Harvey aus Solothurn; er kommt aus der Schule von Brett Sutton. Ich sehe ihn aber nie, und das passt mir so, weil ich meinen Tag selber planen will. Aber er gibt mir jeweils ein ehrliches Feedback zu meinen Trainingsplänen. Und wenn ich Fragen habe, kann ich mich an ihn wenden.

Offenbar wollten Sie im letzten Spätherbst zurück zu Brett Sutton. Weil Sie merkten, dass es ohne ihn doch nicht geht?

Ich habe es mir tatsächlich eine Zeitlang überlegt. Ich war letztes Jahr nach dem Frühling wegen einer Erkrankung verunsichert, wusste lange nicht, was nicht zusammenpasst. Da überlegte ich mir mehrere Optionen. Brett und ich diskutierten im Spätherbst über eine neuerliche Zusammenarbeit, aber wir erkannten: Es wäre nicht der richtige Entscheid.

Hat Brett Sutton Ihnen nach dem WM-Titel gratuliert?

Er hat mir ein lustiges Video mit einer Botschaft geschickt: Wenn man weit unten ist und dann wieder aufsteht, kann einen nichts mehr umhauen. Das war sehr sympathisch.

In knapp zwei Wochen wollen zwei Männer in einem eigens arrangierten Rennen mit Helfern einen Triathlon über die Ironman-Distanz in weniger als sieben Stunden schaffen – und zwei Frauen in weniger als acht Stunden. Sie wurden ebenfalls dafür angefragt und sagten ab. Die Zeiten dort werden sicher nicht als Weltrekord anerkannt, es ist kein richtiger Ironman, und daher habe ich etwas Mühe mit dieser Idee. Bei den Frauen finde ich die Zeit von weniger als acht Stunden kein sehr ambitioniertes Ziel. Man könnte sogar versuchen, unter 7:40 Stunden zu bleiben.

Hätten Sie sich jene 7:40 Stunden zuge-
traut?

Ich hätte bei diesem Versuch nur mitgemacht, wenn ich allein hätte starten können, ohne Schrittmacherinnen. So hätte ich die Distanz vielleicht unter acht Stunden geschafft. Aber im Ironman ist die Zeit nicht so wichtig, sie hängt stark von den äusseren Verhältnissen ab. Und oft stimmen die Streckenlängen nicht genau. Persönlich hätte ich es besser gefunden, man hätte das Rennen ohne Helfer aufgezümt, dann hätte man es als Ironman verkaufen können.

Sie werden in wenigen Tagen 35 Jahre alt. Wenn Sie in Richtung Karrierende schauen: Können Sie sich vorstellen, noch ein paar Jahre anzuhängen und an den WM auch einmal Vierte oder Fünfte zu werden? Oder hören Sie auf, wenn Sie nicht mehr gewinnen?

Ich möchte bis zum Ende eine Siegerin sein. Nur ein wenig zu machen, passt nicht zu mir. Ich bestreite jetzt die WM auf Hawaii im Oktober und schaue dann weiter. Es wird die Zeit kommen, in der ich mich frage, ob ich noch bereit bin, das ganze harte Training auf mich zu nehmen. Ich werde sicher nicht mehr weitermachen, bis ich 40 bin.

«Ich kann alles um mich herum ausblenden, und das gehört zum Spitzensport, führt letztlich zum Erfolg. Aber ich möchte, dass man merkt, dass ich auch eine andere Seite habe.»