

## Sport

# «Ich hatte mehrere Partner, bis ich merkte: Ich liebe auch Frauen»

**Daniela Ryf** Die Spitzen-Triathletin spricht über Liebe, fatale Fettmessungen und warum sie ihre Periode auch dann nicht verschiebt, wenn es die WM tangiert.

**Christian Brüngger**

**Sie haben sich jüngst geoutet. Warum dieses Öffentlichmachen, dass Sie auch Frauen lieben?**

Ich wollte schon lange darüber reden. Die Frage war: Wann und wie? Denn als öffentliche Person habe ich nun einmal eine Vorbildfunktion. Meine Message mit dem Öffentlichmachen war: Jeder soll lieben, wen er will – und dass es gerade nicht nötig ist, hinzustehen und zu sagen: Ich bin anders. Nein, man darf ganz einfach anders sein. Das sollte schlicht normal sein, auch wenn viele das anders sehen. Aber es braucht zum Thema zurzeit noch immer öffentliche Personen wie mich, die darüber reden, damit wir irgendwann nicht mehr darüber reden.

**Sie würden sich wünschen, dass uns nicht mehr interessierte, wen wir lieben?**

Ich hatte mehrere Partner, bis ich merkte, dass ich auch Frauen liebe. Ich bin darum sensibler geworden in diesem Thema und würde eine Frau nicht mehr automatisch fragen: Hast du einen Partner? Ich finde, das müssen wir lernen und schon unseren Kindern beibringen. Also würde die Frage an eine Frau lauten: Hast du einen Partner oder eine Partnerin? Diese Denkweise muss normal werden.

**Fühlten Sie Druck, sich öffnen zu müssen? Zumal Sie nun 34 sind – und dann oft die Frage gestellt wird: Willst du Kinder?**

Mein Leben ist durch den Spitzensport schon anders als das der meisten Menschen. Trotzdem werde natürlich auch ich als Frau in eine Schublade gesteckt. Auch darum wollte ich darüber reden, weil ich sagen wollte: Der traditionelle Weg einer Frau mit Mann und Kindern ist nur einer. Leben entwickeln sich nun einmal ganz verschieden. Ich mag dieses Werten darum nicht.

**Anders formuliert: Sie mögen es nicht, ein Label übergestülpt zu bekommen?**

Genau. Das schränkt ein und führt dazu, dass man Leute vor-eingenommen betrachtet.

**In welche Schubladen werden Sie gesteckt?**

Ich habe verschiedene Seiten. Man kennt mich aber primär als Sportlerin. Da verbindet man mich mit Zielstrebigkeit, Tough-

**Vier WM-Siege in Hawaii**

Die Solothurnerin Daniela Ryf (34) ist die weltbeste Langdistanz-Triathletin – mit vier Siegen an der WM in Hawaii in Serie (2015 bis 2018). Ryf kam diesen Frühling von einer langwierigen Fussverletzung in alter Frische zurück mit drei Triumphen über die halbe und die ganze Ironman-Distanz. Ryf studiert Lebensmitteltechnologie und trainiert sich mittlerweile selber. (cb)

ess, mit einer, die gerne Schmerzen hat. Privates weiss man weniger, weil ich diese Welt für mich haben will und ohnehin eher introvertiert bin. Jetzt lable ich mich gleich selber. (lacht) Aber mein Umfeld lacht manchmal, wie ich wahrgenommen werde. Denn ich kann lustig sein oder gemütlich, wenn es nicht um Sport geht.

**Apropos Schmerzen. Sie sagten einmal: «Es zwickt ständig irgendwo. Wenn ich jedes Wehwehchen rapportieren würde, käme ich nicht weit.» Das klingt nach einem freudlosen Leben.**

Einerseits schauen wir Spitzensportler extrem gut zu unserem Körper. Andererseits versuchen wir, das Maximum aus ihm herauszuholen. Dafür quälen wir ihn auch. Und wenn wie bei mir Trainingsumfänge von circa 30 Stunden die Woche normal sind, zwickt es schon ständig. Man sucht konstant das Limit.

**Wo zwickt es zurzeit?**

An mehreren Stellen. (lacht) Mit dem Älterwerden hat das übrigens nichts zu tun. Das war bei mir schon vor zehn Jahren so. Aber eines muss ich schon anmerken: Ich finde Schmerzen nicht toll. Ich stehe nicht gerne morgens auf und habe Schmerzen. Über die Jahre habe ich mich an diesen Zustand aber gewöhnt. Und lieber verspüre ich Schmerzen, weil ich hart trainiert habe, als dass ich etwa Rückenschmerzen habe, weil ich unfit bin.

**Ignorieren Sie den Schmerz?**

Nur im Rennen. Ich trainiere darum gerne allein, damit ich exakt spüre, was in mir vorgeht. Denn ich habe oft übertrieben, wenn ich mit anderen trainierte. Du tust dir als Spitzensportlerin keinen Gefallen, wenn du ständig Warnsignale deines Körpers ignorierst. Dafür musst du sehr wohl unterscheiden können, um was für einen Schmerz es sich handelt: Kommt er, weil die Muskeln schlicht verspannt sind – oder ist der Schmerz substanzieller? Ich nenne es gesunden Schmerz oder solchen, der dem Körper schadet.

**Wie hoch ist Ihr Gebrauch von Schmerzmitteln?**

Tief. Da bin ich sehr vorsichtig. Wenn ich vielleicht zwei Wochen vor dem wichtigsten Rennen des Jahres im Training eine Entzündung spüre, habe ich keine Zeit, sie über längere Zeit abklingen zu lassen. Dann greife ich zu Schmerzmitteln. Oder wenn ich am Wettkampftag meine Blutung habe und enorme Bauchschmerzen verspüre. Ansonsten will ich den Schmerz aber gerade erleben, damit ich ihn richtig interpretieren kann.

**Sie haben Ihre Schmerzen während der Periode angesprochen. Tauschen Sie sich diesbezüglich mit anderen Spitzensportlerinnen aus?**



Daniela Ryf: «Ich kann lustig sein oder gemütlich, wenn es nicht um Sport geht.» Foto: Adrian Moser

Nein, nicht besonders, da ich meinen eigenen Weg finden musste. Mein Ansatz ist: Lass deine Gewohnheiten und deine Abhängigkeit so frei wie möglich, sonst schränkst du dich ein. Wenn ich also denken würde: Jetzt habe ich ausgerechnet während eines Wettkampfs die Periode, würde ich mich zu sehr darauf konzentrieren. Aber als Spitzensportlerin muss ich, wenn ich das so formulieren darf, auch in diesen Phasen funktionieren. Klar kann man den Zyklus steuern, aber ich mag das nicht. Ich will das so natürlich wie möglich handhaben.

**Sie könnten die Rennen entsprechend auswählen.**

Beim wichtigsten Einsatz, der WM in Hawaii, geht das nicht. Da schwankt das Datum von Jahr zu Jahr. Ergo fällt eine exakte Steuerung weg. Auch darum muss ich schlicht mit diesen Schmerzen umgehen können. Gewinne ich dann an einem Tag, an dem ich wegen der Periode nicht in Bestform bin, steigt mein Selbstvertrauen gar noch. Und ich habe auf Hawaii schon trotz dieser Schmerzen gewonnen.

**«Wenn du glaubst, nur in der absoluten Perfektion gewinnen zu können, hast du ein mentales Problem.»**

**Sie sagen also: Ich muss auch an schwachen Tagen gut genug zum Sieg sein?**

Genau. Wenn du glaubst, nur mit der absoluten Perfektion gewinnen zu können, hast du ein mentales Problem. Denn an einem Ironman geht immer irgendetwas schief. Ich hatte noch nie das perfekte Rennen.

**Man muss also loslassen können...**

...worin ich eigentlich nicht besonders gut bin. (lacht)

**Woran halten Sie sich denn fest? Ich bin eher resistent gegenüber Veränderungen. Bloss habe ich lernen müssen: Was in der Vergangenheit funktionierte, muss nicht zwingend in der Gegenwart aufgehen.**

**Zu den Veränderungen zählt, dass Sie Ihr Studium der Lebensmitteltechnologie wieder aufgenommen haben.**

Ich hatte in den Jahren 2010/11 meine erste sportliche Krise. Das Studium gab mir damals Balance und auch Schwung – ehe ich es unterbrach, weil ich fand, dafür neben dem Sport keine Zeit zu haben. Jüngst merkte ich jedoch: Hey, ich brauche noch etwas anderes, kann nicht immer nur im Tunnel leben. Denn seit 20 Jahren betreibe ich intensiv Triathlon. Nur ein Standbein aber hätte dazu geführt, dass ich wohl rascher mit dem Sport aufgehört hätte. Für meine Balance tut mir Abwechslung gut.

**Wobei: Ein Ego ist man als Spitzensportler ja ohnehin. Es geht immer nur um die eigene Verbesserung.**

Ich hatte vor einiger Zeit daran zu knabbern, weil ich fand: Du gehst zum Physio – er schaut zu dir. Du gehst zum Arzt – er schaut zu dir. Du gehst zum Trainer – er schaut zu dir. Mir verleidete, dass es immer nur um mich ging. Und doch bin ich widersprüchlich, weil ich sage: Ich weiss zwar nicht, ob ich Kinder möchte, aber ich könnte nicht Mutter und Spitzensportlerin sein. Dafür bin ich als Sportlerin zu egoistisch. Hinzu kommt: Ich habe nun wirklich keinen Drang, meine Gene weiterzugeben. (lacht)

**Sie sagten: «Ich habe gar eine Liste mit Dingen geschrieben, die mich glücklich machen.» Warum eine solche Liste?**

Als Selbstreflexion mit der Frage: Was will ich mit meinem Leben? Damals – letzten Herbst – wurden alle Rennen abgesagt. So fehlten mir plötzlich die Ziele. Ich war zudem verletzt, hatte mir beim Laufen die Bänder und Kapseln im linken Fuss gerissen. Der eine Arzt sagte: «Ohne OP wirst du nie mehr rennen.» Der andere: «Wenn du operierst, wirst du nie mehr rennen.» Es war eine knifflige Situation. Ich fragte mich gar: Soll ich aufhören? Auch darum die Liste.

**Was stand zuoberst?**

«Don't try to be happy» – ich schreibe oft in Englisch. Grob übersetzt: Versteife dich nicht darauf, glücklich zu sein.

**Spitzensportler haben mitunter ein obsessives Verhalten, was Essen anbelangt. Sie auch?**

Ich bin vorsichtig, weil ich weiss, wie es sich anfühlt, wenn man in diesen Strudel gerät. Ich probierte viele Diäten aus, da gerade in meiner Phase als Kurzdistanztriathletin jedes Gramm an Gewicht zählte. Aber sobald man dogmatisch wird und sagt, das darfst du nicht essen, das musst du sein lassen, beginnst du einen Mentalkrieg mit dir selber, wie ich es nenne. Das ist fatal.

**Sie essen ganz normal?**

Ich versuche, möglichst normal zu essen – abends allerdings ohne Kohlenhydrate. Früher ass ich sehr viel Fleisch als Proteinquelle, wovon ich mittlerweile abgekommen bin, auch wegen der schlechten Ökobilanz bezüglich Nachhaltigkeit. Ich nehme hingegen öfter vegane Alternativen sowie viele gesunde Fette zu mir, während ich sie mir früher verbot. Das war dumm von mir.

**Wägen Sie sich regelmässig?**

Nein, ich stand schon über acht Jahre nicht mehr auf einer Waage. Ich hatte einst einen Coach, der wöchentlich meinen Körperfettanteil gemessen haben wollte. Ich konnte nur noch an dieses Thema denken. Ich finde diesen Gewichtkontrollansatz inzwischen sehr gefährlich – vor allem, wenn man noch glaubt, einem bestimmten Körperideal nachleben zu müssen.