

Sport

«Für mich gibt es keinen Gott»

Fragebogen mit Daniela Ryf Sie ist bis zu zehn Stunden pro Tag am Handy, hat Angst vor Schlangen und findet, dass es in der Schweiz zu viele Gesetze gibt – die Triathletin im etwas anderen Interview.

Philipp Rindlisbacher

Wer sind Sie?

Ich habe zwei Seiten: Einerseits mag ich es sehr gerne gemütlich, andererseits lebe ich mich im Sport aus. Ich kann mich richtig quälen – und strebe nach Grossmem.

Was ist das Verrückteste, was Sie je getan haben?

In dieser Beziehung bin ich eine Langweilerin. (lacht) Bei mir ist da eine Stimme im Hinterkopf, die sagt: Mach nichts Krasses, du bist Athletin, musst aufpassen. Wobei: Viele finden es ja schon verrückt, was ich im Sport leiste. Während meines ersten Ironmans dachte ich auch, dass das alles nicht ganz normal ist, weil es mehrere Stunden lang dauerte.

Wie lange halten Sie es ohne Handy aus?

Ich kann es einen Tag lang ausschalten und zur Seite legen. Das hat eine befreiende Wirkung. Doch alles in allem bin ich viel zu lange am Handy. Es gibt Tage, da häuft sich bei mir eine Bildschirmzeit von über zehn Stunden an. Wenn ich auf der Rolle trainiere, läuft immer irgendeine App, auch die Aktivitäten auf Social Media brauchen Zeit. Beim Essen aber ist das Handy nie dabei. Wirklich nie! Wer das macht, zeigt keinen Respekt vor dem Gegenüber.

Was hat Sie zuletzt zu Tränen gerührt?

Ich weine immer mal wieder. Vor einiger Zeit kamen bei mir die Tränen, weil mein Vater ein paar schöne Dinge zu mir gesagt hat. Es geht ihm nicht gut – und es wird leider auch nicht mehr besser.

Was ist der Sinn des Lebens?

Es ist eine schwierige Frage, mit der sich die Leute viel zu wenig auseinandersetzen. Der Mensch soll danach streben, was ihn antreibt, was ihn erfüllt. Und er sollte den Moment geniessen. Ich zum Beispiel bin sehr zielorientiert, ich verpasse es oft, den Weg zum Ziel bewusst zu leben, daran Freude zu haben. Manchmal bin ich so fokussiert, dass

Daniela Ryf

Daniela Ryf hat dem Triathlon-Sport in den letzten Jahren den Stempel aufgedrückt. 17 Rennen über die Ironman-Distanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen) hat sie für sich entschieden; viermal triumphierte sie auf Hawaii, in 8:26:16 hält sie den Streckenrekord. Zudem ist sie fünfmal Weltmeisterin über die halbe Ironman-Distanz.

2015 und 2018 wurde die zweifache Olympia-Teilnehmerin zur Schweizer Sportlerin des Jahres gekürt. Ende Mai wird die Solothurnerin, die während der Saison trainingsbedingt viel Zeit in St. Moritz verbringt, 35. Sie hat ein Lebensmitteltechnologie-Studium abgeschlossen und absolviert nun ein Fernstudium in Wirtschaftspsychologie. Am Wochenende bestreitet sie in St. George (Utah) die Ironman-WM, die vergangene Saison wegen der Pandemie verschoben werden musste. (phr)



Unehrliche Leute und langsame Autofahrer bringen sie zur Weissglut: Daniela Ryf. Foto: René Ruis (Keystone)

ich kleine, schöne Momente gar nicht als solche schätze.

Könnten Sie auf Fleisch verzichten?

Können ja, wollen nein. Ich habe meinen Konsum ein wenig reduziert, vor allem aus ökologischen Gründen, aber Fleisch tut mir gut, gerade für eine Sportlerin sind Proteine und Aminosäuren sehr wichtig.

Wovor haben Sie Angst?

Vor vielen Dingen. Zum Beispiel vor Schlangen, aber auch vor dem Versagen. Eine gewisse Furcht ist gesund, das Bewusstsein, dass eine Gefahr besteht. Schliesslich schätze ich das Leben. Manchmal habe ich ein wenig Angst, dass ich zu negativ bin und nur das Schlechte an mir sehe.

Warum möchten Sie gerne Ihr Freund sein?

Ich habe es nicht so mit Eigenwerbung. Aber ich bin sicher jemand, der es gut meint mit den Mitmenschen – und sie das spüren lässt.

Sollte man Fremdgehen verzeihen?

(Überlegt lange) Ich bin noch nie fremdgegangen. Aber jeder Mensch macht Fehler. Ich glaube, dass man alles verzeihen kann, wenn man es will. Es bräuchte sicher viel Arbeit.

Was ist Ihre schönste Kindheitserinnerung?

Zuletzt sah ich ein Video von früher. Es war Ostern, als ich mein

erstes Velo mit Stützrädern bekam. Es war pink und hatte ein Körbchen mit mehreren Flaschen Seifenblasenwasser drin. Ich hatte unglaublich Freude – aber zunächst nur an den Seifenblasen. (lacht)

Sind Sie ein Mami- oder Papi-Kind?

Meine Mutter hat mich geprägt, bei ihr bin ich aufgewachsen, sie nahm auch Einfluss auf meine sportlichen Aktivitäten. Meine Eltern trennten sich, als ich vier Jahre alt war, es war schwierig für mich. Doch auch von meinem Vater habe ich vieles mit auf den Weg bekommen. Er war früher sehr aktiv als Bergführer, ein richtiger Machertyp.

«Meine Eltern trennten sich, als ich vier Jahre alt war. Es war schwierig für mich.»

Gibt es einen Gott?

Ich glaube an etwas Bestimmtes, vielleicht ist es das Schicksal. Jedenfalls denke ich, dass man im Leben zurückbekommt, was man gibt. Dass die guten Menschen belohnt werden. Aber an eine übermächtige Instanz glaube ich nicht, nein, für mich gibt es keinen Gott.

Was stört Sie an der Schweiz?

Nicht viel, ich bin dankbar, hier sein zu dürfen. Aber wir sollten ein wenig offener sein, mehr miteinander sprechen. In den USA machen die Leute viel Small Talk, bei uns gibt es das kaum, auch ich bin da leider zu reserviert.

Was bringt Sie zur Weissglut?

Unehrliche Leute – und langsame Autofahrer.

Werden Sie Ihre Organe spenden?

Sicher nicht alle. Aber ich habe mich noch nicht wirklich mit diesem Thema auseinandergesetzt, aber das sollte ich tun, ich weiss. Ich glaube einfach, dass es in unserer Natur liegt, Gedanken über den Tod zu verdrängen.

Was bedeutet Ihnen Zärtlichkeit?

Sie ist mir sehr wichtig. Ich brauche Nähe, sie gibt mir Energie. Wobei ich es relativ gut über eine längere Zeit ohne Zärtlichkeit aushalte. Gerade in den intensiven Trainings- und Wettkampfmomenten kommt sie sowieso zu kurz.

Wann hatten Sie so richtig Glück?

Mehrmals. Meistens gerade so das entscheidende Quäntchen. Ich bin der Typ Mensch, der das Glück erzwingen will.

Was sollte gesetzlich besser geregelt sein?

Ich finde, dass eher weniger als mehr gesetzlich geregelt sein

sollte. Mein Wunsch wäre: mehr an den gesunden Menschenverstand zu appellieren, als Regeln aufzustellen. Ein friedliches Zusammenleben müsste doch möglich sein, wenn jede und jeder nach dem Prinzip handelt, niemandem schaden zu wollen.

Sie wären für einen Tag ein Mann. Was würden Sie tun?

Etwas Unanständiges. (lacht) Im Ernst: Auf diese Frage fällt mir keine «zeitungsgerechte» Antwort ein.

Ihr Tipp für Hobbysportler?

Es gibt ganz viele Arten von Hobbysportlern. Gerade im Triathlon sind viele extrem ambitioniert. Aber besser werden ist nicht alles. Viele steigern sich in eine Sache hinein, verlieren die Freude. Darum: Stresst euch nicht, geniesst den Weg zum Ziel.

Was war der Leitsatz in Ihrer Familie?

Es gab nicht den einen bestimmten Satz. Aber man hat uns immer machen lassen, uns wurde nie vorgeschrieben, wie wir das Leben zu leben haben. Druck aufzusetzen, hätte bei mir auch nichts gebracht – ich hätte sonst sicher heftig rebelliert.

Ihr Spitzname als Kind und heute?

Früher nannte man mich «Ryfli» oder «Danä». Nun bin «Angry Bird», den Namen habe ich erhalten, weil ich immer solch ein ernstes, fokussiertes Gesicht mache während des Wettkampfs.

Was finden Sie attraktiv an sich?

Da gibt es nichts Besonderes. Aber ich bin wohl, habe gelernt, mich selbst gerne zu haben. Müsste ich eine Stelle hervorheben, dann meine Wimpern, das muss reichen. (lacht) Einmal wollte ich mir ein Tattoo stechen lassen. Aber ich fand keine Stelle, die ich speziell hervorheben wollte.

Was ist der grösste Quatsch, der über Sie geschrieben wurde?

Ich versuche, möglichst wenig über mich zu lesen, gebe auch nicht allzu viele Interviews. Aber ich fühle mich grundsätzlich sehr gut behandelt von den Medien-schaffenden.

Bei was haben Sie Ihre Meinung fundamental geändert?

Ich bin offener und toleranter geworden, etwa wenn es darum geht, wie Leute leben wollen. Gerade wenn es um Beziehungen, Wohngemeinschaften und Berufe geht. Ich war an so vielen Orten auf der Welt, habe so viel Verschiedenes gesehen. Ich weiss: Es führen verschiedene Wege ins Glück.

«Ich möchte ein wenig tiefer graben im Leben, mehr über Kulturen erfahren.»

Worüber reden Sie nicht mit Ihrem Partner?

In einer Beziehung sollte alles besprochen werden. Ich verlange von meinem Partner Transparenz – gibt es diese nicht, ist es nicht der richtige Partner.

Was möchten Sie gerne noch lernen?

Ich lerne sehr gerne dazu. Früher spielte ich Klavier, das könnte ich wieder auffrischen. Aber es geht mir eher um anderes. Ich möchte meinen Horizont erweitern, mehr über Einstellungen erfahren, über Kulturen. Ich möchte ein wenig tiefer graben im Leben, auch den Körper besser verstehen.

Interviewserie «Fragebogen»

Wir blicken mit prominenten Sportlerinnen und Sportlern über den Court, den Rink, den Rasen, die Loipe, die Strecke, die Schanze oder den Sägemehrling hinaus. Hier werden die grossen Fragen des Lebens und die Details des Alltags verhandelt. Nach Simon Ammann, Michelle Gisin, Belinda Bencic, Corinne Suter, Christian Stucki, Granit Xhaka, Leonardo Genoni, Ajla Del Ponte, Patrick Fischer, Mujinga Kambundji, Heidi Diethelm Gerber, Marlen Reusser, David von Ballmoos, Daniel Yule, Dario Cologna, Ana-Maria Crnogorčević, Nino Niederreiter, Ramon Zenhäusern, Fanny Smith, Andri Ragetelli, Manuela Schär und Jolanda Neff stellt sich nun Triathletin Daniela Ryf den Fragen.