

**Kein Sport
ist auch keine Lösung**



Kerstin Friedrich

Kein Sport ist auch keine Lösung

**Das ultimative Motivationsprogramm
für Bewegungsmuffel**



VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2021 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-8436-1321-7

INHALT

1 Sport ist doof	7
<i>Ein Couchpotato setzt sich in Bewegung</i>	
2 Ich bin zu alt	15
<i>Mein privater Knast der negativen Überzeugungen</i>	
3 Schrecken bis zum Ende	28
<i>Warum uns das Gesundheitssystem krank macht</i>	
4 Pflicht und Kür	44
<i>Die fünf Zutaten für Fitness in jedem Alter</i>	
5 Vorbereiten	71
<i>Die Rolle von Vision, Zielen und Unterstützung</i>	
6 Loslegen & durchhalten	115
<i>Die Flüsterstimme der Selbstsabotage entmachten in 10 Schritten</i>	
7 Inspirationen	177
<i>Geschichten von Menschen, die losgelegt haben</i>	



Noch älter	190
Lese- und Streamingtipps	193
Anmerkungen	196

KAPITEL 1

Sport ist doof

Ein Couchpotato setzt sich in Bewegung

Ich kam zum Sport, weil ich internetsüchtig bin. Meine Geschichte unterscheidet sich in diesem Punkt von vielen »Vom-Fettkloß-zum-Marathonläufer«- oder »Vom-Junkie-zum-Ironman«-Stories: Diese beginnen typischerweise damit, dass jemand sich selbst nicht mehr ertragen kann und aus dieser Notlage heraus die Willenskraft für diszipliniertes Training und ein neues Leben schöpft. Ich dagegen fand mich prima, so wie ich war. Ende 50 wog ich so viel wie am Ende meiner Schwangerschaften, und ich war erfolgreich zu der Erkenntnis gelangt, dass Wampe und Hüftspeck a. Ausdruck meiner Weiblichkeit, b. ein Symbol meiner Lebensfreude und c. der Beweis dafür seien, dass ich mich erfolgreich der Body- und Fatshamingindustrie sowie den Schlankheitswahnprogrammierungen mütterlicherseits widersetzt hatte. Alle sportlichen Aktivitäten hatte ich mit der ersten Schwangerschaft eingestellt. Die einzigen Gelegenheiten zum »Sport« servierte mir regelmäßig die Deutsche Bahn, die mir den einen oder anderen Sprint beim Last-Minute-Umsteigen über diverse Bahnsteige und Treppen abforderte. Wenn ich dann völlig fertig und schnaufend mit einem Puls von 170 meinen Koffer verstaute hatte und auf meinem Platz wieder zu mir kam, überkam mich ein kurzer stolzer Moment von »Na, geht ja noch!«. Nie im Leben wäre ich auf die Idee gekommen, diese Fast-Infarkte als Weckruf zu deuten. War ja alles gut! Dass ich trotzdem mit 59 Jahren zum Sport kam und meine Lebensfreude vervielfachte, verdanke ich der Tatsache, dass körperliche Betätigung auf der Liste meiner schlimmsten Lebensstrafen auf Platz 2 lag. Unangefochten auf dem ersten



Platz: ein Leben ohne Internetzugang. Als ausgesprochener Stimulanzjunkie liebe ich das Gefühl, in fast jeder Lebenslage Zugang zu News, Mails und Streams aller Art zu haben. Außerdem gibt mir das Internet als Vielreisende stets das Gefühl, alles im Griff zu haben: Wo immer ich auch orientierungslos in der Fremde stranden würde, Siri fände eine Lösung.

Die zweitschlimmste aller Lebensstrafen: Ausdauersport

Den Grund, mich überhaupt mit so einer Hassliste zu beschäftigen, hatte mein Geschäftsfreund Carsten Fuchs geliefert. Dessen Agentur *Gute Botschafter* hatte für *Terre des Hommes* eine Spendenkampagne mit dem Titel »Wie weit würdest du gehen?« entwickelt. Das lief so: Man verpflichtete sich, eine grenzwertig-unangenehme Sache zu tun, wenn die eigenen Freunde eine bestimmte Spendensumme X aufbringen würden. Die drei Geschäftsführer der Guten Botschafter beispielsweise hatten sich verpflichtet, im Kino aufzustehen und ein Weihnachtslied zu singen. Andere Leute schwammen in eiskaltem Wasser oder backten Plätzchen für Obdachlose.

Carsten rief mich an und bat mich, doch auch eine Kampagne zu starten. Da ich mitunter große Probleme mit dem Wort »Nein« habe und mir im Stillen dachte, so schwer könne das ja nicht sein, sagte ich zu. Als ich aufgelegt hatte, stellte ich mir sogleich die interessante Frage: Wie weit würde ich gehen? Was wäre die passende »Strafe« für mich, damit meine Geschäftsfreunde auch genügend spenden würden. Spontan fiel mir eine internetfreie Woche ein. Nachdem ich diesen Zustand zehn Sekunden lang mental simuliert hatte, war klar: So weit gehe ich unmöglich. In Gedanken sehe ich mich nach sieben Tagen auf 500 ungeöffnete Mails in meinem Postfach starren und den Abend mit *Tatort* und *Rosamunde Pilcher*, statt mit *YouTube* und *Netflix* verbringen. Schauerhaft. Oder ein Wochenende? Schon eher machbar. Aber ähnlich schrecklich. Und außerdem komplett lächerlich: Welcher halbwegs normale Mensch würde ein internetfreies Wochenende schon als Opfer betrachten und dafür Geld spenden? Was war das

Nächste auf der Liste? Sport. Ich würde irgendwas mit Sport machen. Es ist nicht so, dass ich Sport blöd finde – im Gegenteil: Ich liebe Sport. Ich hatte sogar vor dem Abitur in Erwägung gezogen, Sportjournalistin zu werden. Carmen Thomas hatte gerade als erste Moderatorin des *Aktuellen Sportstudios* Sport- und Mediengeschichte geschrieben. Gleich in ihrer ersten Sendung berichtete sie über Schalke 05. Dieser Versprecher und der darauf folgende Shitstorm verpassten der deutschen Emanzipationsbewegung einen schweren Dämpfer und beschernten mir die Einsicht, lieber Wirtschaftsjournalistin zu werden. Das war auch irgendwie interessant.

Sport ist prima, so lange andere ihn betreiben und ich vom Sofa zugucken kann.

Sport fand ich generell gut – zumindest so lange andere ihn betrieben: Fußball, Handball, Tennis, Tour de France ... die Liste ließe sich beliebig verlängern. Wenn ich mich von produktiver Arbeit ablenken musste, schaute ich notfalls auch beim Snooker zu. Ich hatte zwar auch Sport getrieben, bis ich Mutter wurde. Doch das waren lauter Sportarten, bei denen man sich der Kräfte anderer bedienen konnte: Reiten (die wirkliche Arbeit macht das Pferd), Skifahren und Snowboarden (die Arbeit macht die Schwerkraft) oder Surfen (die Arbeit macht der Wind). Diese Art von Sport kann man nach Lust, Laune und Wetter betreiben, wenn man sie erst mal motorisch einigermaßen draufhat. Die Kondition spielt eine untergeordnete Rolle. Ab 40 bewegte ich mich dann vorzugsweise nur noch beim Shoppen. Alle Jahre wieder erblickte ich im Tchibo-Regal des Supermarktes meines Vertrauens irgendeinen Expander oder andere »Fitnessgeräte«. Wenn ich an der Kasse stand, sah ich mich im Geiste schon fit und schlank wie Naomi Campbell am Strand spazieren. Du⁴⁴ ahnst wahrscheinlich, wie es weiterging: Die Dinger wurden einmal ausprobiert, und dann in Sichtweite neben den Fernseher gelegt. Von dort schielten sie mich wochenlang vorwurfsvoll an, bis ich sie in irgendeine Schublade verstaute. Natürlich lehnte ich aus Prinzip jede Sportart kategorisch ab, bei der ich mich aus eigener Kraft fortbewegen musste. Das war zu anstren-



gend und zu langweilig. Ebenso doof fand ich alle Sportarten, bei denen man regelmäßig dranbleiben muss, um Spaß daran zu bekommen, was zufällig eine 100-Prozent-Schnittmenge der vorangegangenen ist.

Fortbewegung aus eigener Kraft ist zu anstrengend und viel zu langweilig.

Also gut, das Thema war gefunden: Ausdauersport. Da Laufen das Einfachste ist, war klar: Ich laufe gegen Spendengeld. Auch die Strecke war schnell gefunden. Vier Monate später würde ich beruflich in New York City sein, und bei der Gelegenheit könnte ich einmal rund um Central Park laufen. Damit ließ sich auch gut nach außen protzen, ganz nach dem Motto: »Kerstin fährt in die Metropolen der Welt und läuft dort für den guten Zweck.« »Kerstin läuft durch den Dünsener Wald«, klang dagegen weitaus weniger spektakulär. Also flugs auf der *Terre des Hommes*-Kampagnenseite angemeldet, einen schmissigen Text geschrieben samt Foto vom Central Park und dazu den Link auf meinem damals noch existierenden Facebook-Account gepostet. Dann eine Rundmail an alle meine Geschäftskontakte – fertig! Jetzt musste ich nur noch lernen, 10 Kilometer am Stück zu laufen. Denn ich fürchtete zu recht, dass die Spendensumme ruckzuck zusammenkommen würde.

Es passte gut, dass ich in der Woche darauf bei einem Klienten zu einem Harada-Seminar eingeladen war. Harada ist eine japanische Selbstoptimierungsmethode, mit der es leichter fallen soll, eigene Ziele zu erreichen (dazu später mehr). Zum Seminar sollte man ein Ziel mitbringen, für das man einen Umsetzungsplan entwerfen würde. Ich überlegte nicht lange und wählte mein Ziel: »In 4 Monaten 10 Kilometer locker um den Central Park laufen.«

Praktisch alle westlichen Selbstmotivationsmethoden arbeiten nach dem Motto »Mein Auto – mein Haus – mein Boot«: Der Antrieb, den inneren Schweinehund zu überwinden, kommt wesentlich aus der Visualisierung verlockender Belohnungen. Ich sehe mich auf dem Siegerpodest und lausche der Nationalhymne, ich halte den Champions-League-Pokal in den Händen, ich fahre in mei-

nem Porsche über die *Croisette*, blicke von der Terrasse meines Anwesens über den Garda See und so weiter. Harada arbeitet – der sozialen beziehungsweise kollektivistischen Tradition Japans folgend – »systemisch«: Es wird über den eigenen Vorteil hinaus geschaut, was andere (die Familie, die Gesellschaft, meine sozialen Gruppen) davon haben, wenn ich mein Ziel erreiche. Das zweite soziale Element von Harada ist ein Coach: jemand, dem man regelmäßig Bericht erstattet. Damit wird das Vorhaben verbindlich, und man bekommt – wenn nötig – Unterstützung. Dieser Coach muss kein Profi sein. Es reicht, wenn er oder sie emotionale Unterstützung gibt, wenn man in ein Motivationsloch fällt.

Meine erste Wahl fiel auf meinen Bruder Thoralf, einer meiner Helden in Sachen Sport. Irgendwann in seinen späten 20ern lief er seinen ersten Marathon und kam darüber später zum Triathlon. Mit 50 qualifizierte er sich in Houston als Sieger in seiner Altersgruppe für die legendäre Ironman-Weltmeisterschaft in Kona/Hawaii – der Traum eines jeden Triathleten. Mit 55 wiederholte er dieses Kunststück mit einer Top-Platzierung bei der Ironman-Europameisterschaft in Frankfurt. Ich griff zum Telefon und schilderte mein Anliegen: Er möge mich bitte unterstützen, mein 10-km-Laufziel zu erreichen. Seine Antwort hätte ich mir eigentlich denken können: »Für 10 Kilometer braucht man keinen Coach, die läuft man einfach.« Klar. Wenn man einen Sport betreibt, bei dem man im Wettkampf knapp 4 Kilometer schwimmt, dann 180 Kilometer Rad fährt, um noch einen Marathon dranzuhängen, schnürt man für 10 Kilometer wahrscheinlich nicht mal die Laufschuhe. Um ihm nicht übermäßig auf die Nerven zu gehen, verabredeten wir, dass ich ihm täglich per WhatsApp Bericht erstatten würde, und dass er nur dann etwas tun müsse, wenn er mehr als drei Tage nichts von mir hören beziehungsweise lesen würde.

*Das Beste am Sport:
die passende Ausrüstung kaufen!*

Los ging's. Das Beste an neuen Sportarten ist, dass man sich erst mal die passende Ausrüstung kaufen darf. Als typisches Nachkriegskind habe ich früh ge-



lernt, Löcher in der Seele mit Konsum zu stopfen. Also ab zum nächsten Sportladen und dort Laufschuhe, Hose und Laufshirt erstehen. Damit war der angenehme Teil der Aktion leider schon vorbei. Jetzt hieß es: Laufen. Da ich in meinem Viertel der Dauerüberwachung durch meine Nachbarn unterliege – ein Liebesbeweis, den ich normalerweise gut ertrage –, beschloss ich, diesen möglicherweise schiefgehenden Meilenstein meiner Persönlichkeitsentwicklung unbeobachtet zu durchlaufen. Ich fuhr in ein Waldgebiet des Nachbarortes. Ich hasste es schon, bevor ich den ersten Schritt gemacht hatte. Los ging's: 200 Meter joggen, 100 Meter gehen. 100 Meter joggen, 100 Meter gehen. So schaffte ich vier Kilometer in stolzen 38 Minuten. Schweißgebadet saß ich im Auto, berichtete per WhatsApp an meinen Coach und fühlte mich merkwürdigerweise: gut!

Zwei Wochen nach dem Start meiner Läuferkarriere bekam ich dann einen großartigen Motivationsschub auf einem Seminar über Komplexität bei der wunderbaren Stephanie Borgert. Wir sollten uns in Empathie üben. Unsere Aufgabe bestand darin, bei einem wildfremden Übungspartner zu erraten, welche Sportarten der andere betrieb. Ich wurde einem recht durchtrainiert wirkenden, circa 45-jährigen Mann zugeteilt, dem ich peinlicherweise irgendwie gefallen wollte. Ich attestierte ihm aus dem Bauch heraus einen Hang zu Risikosportarten und lag damit genau richtig (Ha!). Er wiederum musterte mich und meine weiblichen Kilos empathisch-geringschätzig von oben bis unten, und nach fünf qualvollen Sekunden lautete sein Urteil »wahrscheinlich gar keinen«. Ich unterdrückte den Impuls, ihm ein trotziges »Ich laufe!« entgegenzuschleudern, um ihn als empathisch minderbemittelt zu entlarven. Doch als »Läuferin« empfand ich mich nach meinen nach wie vor jämmerlichen Geh- und Laufversuchen bei Weitem nicht. Ich fühlte mich gedemütigt. Sehr gedemütigt. Ich erkannte in dem abschätzigen Blick meine eigene Arroganz wieder, mit der ich gelegentlich auf andere herabschaue, was es noch schlimmer machte.

Wo bleibt nur das Runner's High?

So verging der Sommer: Aus vier Kilometern wurden sieben. Die Geh- und Trinkpausen wurden kürzer und seltener. Nach wie vor war das Laufen vor allem eines: doof. Das berühmte Runner's High mochte sich partout nicht einstellen. Der Langeweile entging ich mit Hörbüchern und Podcasts. So wurde meine Leseliste kürzer und mein Horizont weiter. Der zweite positive Effekt waren die schwindenden Kilos. Mit stolzen 77 Kilo hatte ich am 1. Juni 2017 meine Läuferkarriere begonnen, und als ich am 10. September von meinem Hotel in Midtown Manhattan Richtung Central Park lief, um meine Wettschulden einzulösen, waren es 69. Wenn ich nicht laufen musste, fand ich das Leben schöner. Die Hosen wurden weiter, mein Körpergefühl besser.

Über den Lauf gibt es nicht viel zu berichten. Ich liebe New York. Die Sonne schien durch den Morgennebel. Der Park war und ist wunderbar. Ich hatte einen freien Vormittag an meinem Sehnsuchtsort. Wenn man innerlich platzt vor Glück, kann das auch die Tatsache, dass man Laufen muss, nicht trüben. Nachdem ich meine Runde absolviert hatte, machte ich einen Screenshot von der Runtastic-App, postete ihn auf der Kampagnenseite von Terre des Hommes und meldete Vollzug.¹ Ich war erlöst. In einem Deli auf der 7th Avenue leistete ich mir ein opulentes Frühstück und badete mich in meinem Ruhm.

Zu Hause angekommen, warf ich mich sofort wieder in mein altes Couchpotato-Leben. Viele Blogger erzählen Erfolgsgeschichten so wie diese: Hat man sich erst einmal durch die ersten Wochen des Trainings durchgekämpft, wird es irgendwann zur Gewohnheit. Mit der besseren Kondition kommt eine gewisse Leichtigkeit hinzu. Alles zusammen führt dazu, dass man das Laufen genießt und nicht mehr missen mag. Sport treiben wird dann irgendwann zum Selbstläufer.

Sport ist doof – aber er macht das Sofa zu einem noch schöneren Ort.

Nichts davon traf auf mich zu. Ja, meine Kondition hatte sich in vier Monaten verbessert. Ich hatte ein viel besseres Körpergefühl bekommen. Ich ging leichter durchs Leben. Ich konnte mehr essen und nahm trotzdem weiter ab. Aber Aus-



dauersport war und blieb: anstrengend. Langweilig. Doof. Ich musste allerdings zugeben, dass das abendliche Sofaliegen nach Laufen und Duschen viel lustvoller war als nach sechs Stunden Schreibtischarbeit. Alles in allem sprach das eine oder andere für eine Fortsetzung meiner Sportkarriere. Ein gravierender Punkt kam hinzu: Ich wurde älter.

KAPITEL 2

Ich bin zu alt

Mein privater Knast der negativen Überzeugungen

Im Jahr 2018 wurde ich 60. Mental traf mich das aus dem Nichts heraus wie eine Abrisbirne. Nie zuvor war irgendein »runder« Geburtstag von Bedeutung gewesen. Einer meiner liebsten Hexensprüche, mit denen mich meine Mutter als Heranwachsende versorgt hatte, lautete: »Bei deinem Aussehen wirst du die Männer immer durch deine Intelligenz beeindrucken müssen.« Brav zog ich daher mein Selbstbewusstsein aus meinem Wissen, was den Vorteil hatte, dass mir der mit 30 einsetzende körperliche Verfall überhaupt nichts ausmachte. »Schön sein« war keine Kategorie meiner Identität. Leute, die ihr Alter nicht preisgeben wollten, fand ich affig. In der Jugend rasend gut aussehende Menschen taten mir ein bisschen leid, denn man konnte absehen, dass sie am Verfall besonders würden leiden werden. Doch über Nacht schwand meine Immunität gegen Altersängste: Die Zahl 60 war mit ganz klaren Bildern in mein Bewusstsein genagelt. 60 bedeutet Rente. Die Restlaufzeit wird überschaubar. Die Chance, mein Single-Dasein zu beenden, sinkt gegen null. Mit 60 baut man nichts wirklich Neues mehr auf. Um die Ecke lauert bereits der Tod. Ich fühlte mich zum ersten Mal: alt.

Verschärfend kam dazu, dass ich an meiner Mutter sehen konnte, wie sich die Abwärtsspirale in hinterhältiger Unauffälligkeit schleichend und millimeterweise nach unten drehte (sorry, Mum!). Das fing schon an, als sie 60 war, also in dem Alter, in dem ich jetzt war. Je älter sie wurde, desto weniger forderte sie sich.



Je weniger sie sich forderte, desto mehr verfiel sie. Und je mehr die Kräfte schwanden, desto weniger unternahm sie. Da in unserer Gesellschaft niemand einfach so sterben darf (wollen will es sowieso niemand, das Leben will bekanntlich leben), bekam sie mit 85 eine neue Herzklappe. Danach kam sie erst recht nicht mehr auf die Beine und zeigte auch null Interesse, dies zu ändern. Jeder Form von Rehabilitationsmaßnahme widersetzte sie sich nach Kräften. Folgerichtig baute die wenige Muskulatur, die sie hatte, noch mehr ab. Nach der Operation schlurfte sie nur noch kraftlos durch die Wohnung und verbrachte ihr Leben fortan zwischen Bett, Küche und Fernseher. Die Gefangenschaft in den eigenen vier Wänden schlug ihr natürlich nach einigen Monaten aufs Gemüt. Sie wurde depressiv und verlor jede Form von Lebensfreude. Das Herz schlug nun zwar präzise wie ein Uhrwerk, aber weder Geist noch Körper mochten folgen. Für mich war es ein Horror, dabei hilflos zusehen zu müssen.

*Die alles entscheidende Frage:
Wie will ich jetzt und in Zukunft leben?*

Dass es auch anders geht, sah ich an meinen ebenfalls greisen Nachbarn Annegret und Karl. Die fuhren im exakt gleichen Alter mit 88 Jahren im Sommer noch jeden Tag mit ihren Elektrobikes ins nahe gelegene Freibad, um ein paar Runden zu schwimmen. Annegret war im Sportverein aktiv und machte interessante Busreisen (»Leben und Werk von Martin Walser«) mit dem Landfrauenverein. Welches Leben wollte ich führen? Das war eine rhetorische Frage: Ich wollte die selbstbestimmte und lebensbejahende Variante. Das hieß: Muskulatur aufbauen und erhalten sowie an der Beweglichkeit und Kondition arbeiten. Wenn nicht jetzt, mit fast 60 – wann dann?

Der neue Plan: Ausstieg aus der Altersspirale

Es traf sich gut, dass mittlerweile Spätherbst war. An Sport im Freien war nicht zu denken, da ich Temperaturen unter 15 Grad prinzipiell unzumutbar fand. Ich erinnerte mich dunkel an meine Zeit Ende 20. Damals war ich kurz Mitglied eines Fitnessclubs gewesen und auf Jane Fondas Aerobicwelle mitgeschwommen. Dort hatte ich auch gelegentlich an Maschinen trainiert. Das war zwar äußerst langweilig gewesen. Ich erinnerte mich aber deutlich an das gute Gefühl, als ich plötzlich meine Muskeln spürte und auf eine schöne, angenehme Art rundlicher und kräftiger wurde.

Krafttraining verbunden mit einem Minimalprogramm an Ausdauertraining erschien mir die geeignete Strategie, um dem schleichenden Altersverfall entgegenzuwirken. Einige Google-Stunden später hatte ich das beste Angebot gefunden: einen Fitnessclub in der nahe gelegenen Kleinstadt Wildeshausen. Schon der Name *Auszeit* und die Tatsache, dass eine üppige Saunalandschaft dazugehörte, signalisierte, dass das Ganze auf die Zielgruppe 40plus zugeschnitten war und nicht auf Schwarzenegger-Wannabes. Ich meldete mich an und legte los. Neben dem Gerätetraining gab es diverse Kursangebote. Ich probierte nach meinen üblichen Schwellen- und Versagensängsten (Oh Gott – schaffe ich das?) Indoor Cycling aus: Menschen aller Altersgruppen und Gewichtsklassen saßen dort im Halbdunkel auf Standfahrrädern und folgten dem Kommando von Chrissi, einer phänomenal sympathischen und energischen Drillinstruktorin, die gegen ohrenbetäubende Rockmusik anschrie. Auf einer Megaleinwand suggerierte ein Video, man fahre einen Uferweg von New Jersey entlang. In der Ferne grüßte die Skyline von Manhattan. Dass man sich dabei zuweilen tierisch anstrengen musste, ging bei dieser Reizüberflutung fast unter. Ich war hingerissen: Das war die ideale Alternative zu den langweiligen Waldläufen.

Wo wartet eine neue Herausforderung?



Wenige Wochen später – es war Dezember – fiel mein Blick nach dem Training auf ein Plakat mit der Überschrift »Mein erster Triathlon«. Das Ziel war die Teilnahme an einem Volkstriathlon an der nahe gelegenen Thülsfelder Talsperre. Die *Auszeit* organisierte das Training für eine zu gründende Anfängergruppe. Ich spürte eine leise, unerklärliche Sehnsucht, dabei zu sein. Nach meinem New-York-Lauf brauchte ich ein neues Ziel. Und außerdem fand ich es viel schöner, Teil einer Trainingsgruppe zu sein, als alleine vor mich hin zu murksen. Die Distanzen wirkten machbar: 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radeln, 5 Kilometer Laufen. Laufen? Ich hatte ja schon das Doppelte absolviert – zwar im Schneckentempo mit diversen Fotografer- und Verschnaufpausen, aber immerhin. Da ich auch locker 1000 Meter Schwimmen konnte, ohne unterzugehen, spielte ich in einem meiner gelegentlich auftretenden Anfälle von grandioser Selbstüberschätzung gleich damit, mich für die olympische Kurzdistanz anzumelden (1500 Meter Schwimmen, 10 Kilometer Laufen, 40 Kilometer auf dem Rad). Das Radfahren konnte ich überhaupt nicht einschätzen, denn ich konnte zwar Rad fahren, besaß aber kein Fahrrad. Ich war in den letzten 30 Jahren auch noch nie weiter als drei Kilometer gefahren. Warum auch – Rad fahren war prinzipiell genauso wie Laufen doof, langweilig und viel zu anstrengend.

Zu Hause angekommen, schaute ich erst mal auf die Ergebnisliste des Vorjahres. In meiner Altersklasse W60 (also Frauen zwischen 60 und 64) gab es im Volkstriathlon drei Starterinnen, die alle mit grandiosen Zeiten gefinished hatten. Grandios gemessen an meinem nicht vorhandenen Leistungsstand. Den Gedanken an die olympische Distanz begrub ich umgehend. Natürlich kann selbst ein untrainierter Mensch eine Triathlon-Sprintdistanz zurücklegen – zur Not kann man am Schluss gehen oder kriechen, wenn einem die Luft ausgeht (ohne Spaß – hier ein Auszug aus den *Ironman*-Regeln: »Laufen Verhalten Paragraf 6.01 Allgemeines a) Die Teilnehmer müssen laufen, gehen oder kriechen.«).

*Die Frage lautete bei Licht betrachtet nicht
»Schaffe ich das?«, sondern: »Kann ich es mit
meinem Ego vereinbaren, mit Abstand Letzte zu
werden?« Spoiler alert: eigentlich nicht.
Uneigentlich auch nicht.*

Natürlich meldeten sich sofort diverse weitere Stimmen aus der Abteilung »Selbstsabotage«: Du bist zu alt. Du machst dich lächerlich. Du bist seit Monaten keinen Meter mehr gelaufen. Ausdauersport ist doof. Du wirst die ganze Gruppe aufhalten, weil du die Älteste und damit automatisch die Langsamste bist.

Zwei Wochen ging ich an dem Plakat vorbei und erinnerte mich an den schönen Satz: »Die sichersten Gefängnisse bestehen nicht aus Beton und Stahl, sondern aus dem, was wir über uns und die Welt zu wissen glauben.« Ich wollte raus aus dem Gefängnis der Selbstbeschränkung. Hatte ich nicht selbst meinen Kindern immer wieder gepredigt, sie sollten Dinge ausprobieren, statt sie im Kopf ewig hin und her zu wälzen? Ich nehme meinen ganzen Mut zusammen und gehe mit klopfendem Herzen ins Trainerbüro. Dort sitzt ausgerechnet Sören, der Cheftrainer. Ob noch ein Platz frei sei? Ja, noch genau einer. Okay, das war wohl das Zeichen des Himmels. Ob ich zu alt sei? Ein mildes Lächeln. Nein, das sei ich nicht, dafür könne man prinzipiell nicht zu alt sein. Es gäbe noch andere Teilnehmer in meinem Alter. Mein Repertoire an Ausreden war erschöpft, ich meldete mich an. Ich füllte einen Fragebogen aus. An eine Frage erinnere ich mich genau: Was könnte dich davon abhalten, dein Ziel zu erreichen? Ich musste nicht lange nachdenken und schrieb den Satz »Ich finde Radfahren doof« auf den Zettel, und versäumte nicht, in Klammern ein optimistisches »bis jetzt« hinzuzufügen. Damit war es offiziell: Ich sollte eine Triathletin werden. Sofort war meine Identität um eine (wie ich fand: sehr coole) Facette reicher. Fortan würde ich nicht einfach nur Laufen, Schwimmen oder Rad fahren, was einzeln betrachtet ausgesprochen unspektakulär ist. Ich trainierte für den Triathlon, die Königin unter den Ausdauersportarten. Ich war immer noch ein bisschen moppelig und völlig untrainiert, aber es fühlte sich schon jetzt gut an.

