

„**WER NIE VERLIERT,**

WIRD NIE RICHTIG GEWINNEN“

Stadler

Mit elf begann seine Liebe zur Leichtathletik. Als er 1988 mit 15 Jahren auf Anhieb Deutscher Jugendmeister im Triathlon wurde, ließ ihn der Leistungssport nicht mehr los. Heute ist **NORMANN STADLER, 33, zweifacher IRONMAN-CHAMPION HAWAII.**

MIT SABINE OLSCHNER SPRACH DER „NORMINATOR“ ÜBER DISZIPLIN, GRENZEN UND VERZICHT.

Wie wichtig ist die mentale Vorbereitung auf einen harten Wettkampf wie den Ironman?

Wenn ich gut vorbereitet bin und weiß, dass ich gute Leistungen bringen kann, ist die mentale Hürde nicht mehr so groß. Hat man sich hingegen schlecht vorbereitet, strahlt man dies auch aus. Man lässt sich von Kleinigkeiten ablenken, und es passieren Fehler. Früher wurde ich nervös, wenn mich ein Gegner gereizt hat, heute bin ich immun gegen Sprüche, die zum Ziel haben, mich mental runterzuziehen.

Welche Bedeutung spielt dabei Disziplin?

Ohne Disziplin geht es nicht. Ich kann mir in der Wettkampfsaison nicht erlauben, lange aufzubleiben oder auf Partys zu gehen. Das merke ich noch zwei, drei Tage später. Rauchen und Alkohol sind für mich tabu, und auch Urlaub kenne ich eigentlich nicht. Ich bin immer Sportler, habe immer mein Rad, meine Laufschuhe und meine Schwimmausrüstung dabei. Ich muss halt am Tag des Wettkampfes fit sein – wie ich dahin komme, sagt mir keiner, ich bin mein eigener Herr. Dabei bin ich einer der wenigen, die aus dem Bauch heraus trainieren und nicht nur nach Plan.

Haben Sie denn keinen inneren Schweinehund?

Oh doch, und ich muss ihn häufig überwinden, zum Beispiel bei schlechtem Wetter oder wenn mir der Sport mal zum Hals raushängt. Diese Phasen gibt es immer wieder. Aber wenn ich weiß, dass die anderen trainieren und dabei wahrscheinlich konsequenter sind als ich, dann geht es wieder.

Ihr Tipp zum Thema Durchhalten?

Ich habe nicht die Chance wie andere Sportler, mich jede Woche zu beweisen. Es gibt für mich momentan nur zwei große Ironman-Wettkämpfe im Jahr, einen in Frankfurt und einen in Hawaii. Diese beiden Tage zählen. Die Vorarbeit muss ich im Training leisten. Wenn ich immer fleißig bin, ist der Wettkampf nur noch das i-Tüpfelchen des Trainings. Natürlich gibt es Phasen, in denen man aufgeben will. Aber dann suche ich mir gewisse Punkte, **Zwischenziele** ▼, in Hawaii zum Beispiel die Verpflegungsstationen auf jeder Meile. Habe ich sie erreicht, geht es zum nächsten Zwischenziel und so weiter. Wenn es gar nicht mehr geht, überlege ich mir, wie ich mich nach dem Aufgeben fühlen würde: Ich wäre unzufrieden, die ganze Arbeit wäre umsonst gewesen, ich würde mir Vorwürfe machen – und dann läuft es plötzlich wieder.

Woran merken Sie, dass Sie Ihre Grenzen erreicht haben?

Ich bin noch nie so richtig an meinen Grenzen gewesen, sondern habe immer das Gefühl, da geht noch was. Die Rennen werden immer härter und schneller. Es wird sicher der Tag kommen, an dem auch ich meine Grenze erreicht habe.

Wie lernt man das Verlieren?

Als Sportler muss man einfach wissen, dass man nicht immer nur gewinnen kann. Denn wer nie verliert, wird auch nie richtig gewinnen. Ich habe immer aus meinen Fehlern gelernt und es beim nächsten Mal einfach besser gemacht. Natürlich war es schwierig für mich, als ich im vergangenen Jahr mit zwei Raddefekten ausgeschieden bin. Aber daraus habe ich gelernt, dass es enorm wichtig ist, auch verlieren zu können.

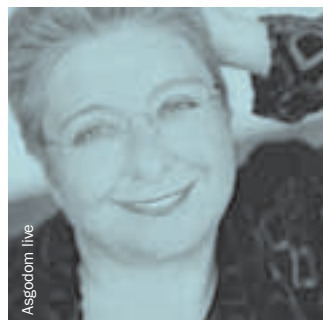
Wo sehen Sie Parallelen zwischen dem Leistungssport und dem Beruf eines Managers?

Jeder, der etwas erreichen möchte und der Beste auf seinem Gebiet sein will, muss dafür an anderer Stelle etwas aufgeben. Ich bin vor dem Wettkampf in Hawaii zum Beispiel acht Wochen lang zum Training in San Diego. Während dieser Zeit bin ich ausschließlich Sportler. Meine Freundin ist weit weg, ich trainiere den ganzen Tag hart und falle um acht Uhr ins Bett. Aber ich weiß: Entweder ich bin gut und gewinne, oder ich bereite mich schlecht vor und verliere. Im Sport und im Beruf muss man viel aufgeben, um erfolgreich zu sein, aber man bekommt umso mehr zurück.

IRONMAN = Wettkampf mit der längsten Distanz im Triathlon: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Marathonlauf. Die Weltmeisterschaft dieses Wettkampfs ist der Ironman Hawaii. Die Teilnehmer müssen sich zuvor bei einem anderen Ironman qualifiziert haben. www.ironman.com



Schmidt



COACHING ZONE ► SO WIE IRONMAN Normann Stadler von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation durchhält, können wir „Normalsterblichen“ uns ▲ **kluge Etappen setzen**, um Vorhaben durchzuhalten. Nach der „Kamelpfadstrategie“ bereiten Sie Ihr Projekt wie eine Wüstendurchquerung vor: Jede Etappe endet an einer Oase, wo man ausruhen und Kraft schöpfen kann. Manche halten die Zieloase für die wichtigste. Meine Erfahrung: Die allererste ist es. Wenn wir nicht den ersten Minimäuseschritt in Richtung auf unser Ziel machen, erreichen wir es gewiss nie. Das heißt oft: sich erst einmal auf den Hosenboden setzen und einen Plan machen. Oder erste Recherchen durchzuführen: Wo finde ich ...? Was brauche ich? Wo bekomme ich ...? Das Schöne an den Oasen: Wenn ich eine erreicht habe, kann ich ein Häkchen setzen: Jawohl, geschafft! Und mit neuem Mut weiterlaufen. ◀

Asgodom live