

DID NOT FINISH

Wenn im Wettkampf gar nichts mehr geht, werden wir ungewollt mit der schwersten Frage konfrontiert, die es im Ausdauersport zu beantworten gibt: Soll ich aussteigen? Wir haben uns mit den Antwortmöglichkeiten beschäftigt.

TEXT > NILS FLIESHARDT

DNF. Drei Buchstaben, die kein Triathlet hinter seinem Namen in der Ergebnisliste stehen sehen will. Denn „did not finish“ bringt auf brutalste Weise auf den Punkt, was zu diesem Zeitpunkt – wenn die Entscheidung gefallen ist, die Startnummer abzulegen – zum fürchterlichen Fakt wird: Das Ziel wurde nicht erreicht. Punkt.

Keine Erklärungen, kein Drama, kein Wort über großen Kampf und schreckliche Schmerzen. Körperlich wie seelisch. Ein DNF macht alle gleich. Den Aufstecker, dem es schlicht zu anstrengend wurde. Den emotionslosen Rechner, der nach einem verpassten Ziel keinen Vorteil im Weitermachen mehr erkennen konnte. Und den Verletzten, dessen Körper das Finish

verweigerte. Sie alle bekommen den gleichen Stempel: Du hast es nicht geschafft.

Eine Bewertung, mit dem so viele Ausdauersportler ein Problem haben, dass sich gefühlt fast jeder mit dem Motto „DNF ist keine Option“ identifizieren kann. Und Psychologen haben dafür eine einfache Erklärung: Nur ein Finish macht uns komplett. Denn unter den Motiven, die uns dazu bewegen, Ausdauersport zu betreiben, ist eines der stärksten das sogenannte Askese-Motiv. Dahinter steckt ein uraltes Phänomen in verschiedensten Kulturen auf der ganzen Welt, dass es Menschen ein gutes Gefühl gibt, aus freien Stücken einen Mangel an wichtigen Bedürfnissen herzustellen. Sich Schmerzen, Kälte, Hunger oder Schlafentzug auszusetzen, um sich anschließend mit Dingen zu belohnen, die uns gut tun. Körperlich wie seelisch. Fehlt das Finish, geht die Rechnung schlicht nicht auf und wird zum psychologischen Problem.

Zudem ist es ein ganz normaler Wunsch, in sozialen Vergleichsprozessen gut abschneiden zu wollen. Und dafür reicht es schon, zu einem Kreis von Finishern zu gehören. Ein DNF bewirkt demnach das komplette Gegenteil. Wenn also im Wettkampf Fragen wie „Warum tue ich mir das an?“ oder „Soll ich beim nächsten Wechsel nicht einfach aufhören?“ aufkommen, ist eine Strategie gefragt.

Will Clarke war fest entschlossen, aus dem Ironman Hawaii 2016 auszusteigen. Aber er hatte nicht mit dem Willen seiner Partnerin gerechnet, die ihn mit der Ansaage „Du bringst das hier zu Ende. Sei keine Pussy!“ wieder auf die Strecke schickte. Und er brachte es zu Ende.





77
**WER EINMAL AUFGIBT,
 TUT ES IMMER WIEDER?
 DAS IST GANZ GROSSER
 QUATSCH.**

UTE SIMON-ADORF

Der Ironman Hamburg wird Michael Raelert auf zwei Arten in Erinnerung bleiben: schmerzhaft, aufgrund von Wadenproblemen. Aber auch positiv, weil der unglaubliche Support der Zuschauer ihn ins Ziel trug.

Eine, die Lösungen für solche Situationen parat hat, ist die Mentaltrainerin Ute Simon-Adorf, die mit zahlreichen Triathleten arbeitet und selbst das gute Gefühl eines Langdistanzfinishes erleben durfte. Aus ihrer Sicht ist das Thema DNF so individuell, dass der Satz „DNF ist keine Option“ zu kurz greift. Eine Aufgabe, sagt sie, könne eine große Chance sein. Dann nämlich, wenn man erkenne, dass jedes DNF eine Ursache hat, die es aufzuarbeiten gilt. Ganz egal übrigens, ob es körperliche oder psychologische Gründe für den Ausstieg gab.

DNF ALS LERNPROZESS

Die einfachste Situation: „Sie erkennen, dass Sie sich eine Verletzung zugezogen haben, bei der jede weitere Bewegung alles noch schlimmer machen würde. Dann entsteht keinerlei Schaden, wenn Sie das Rennen beenden“, sagt Ute Simon-Adorf. Im Gegenteil: Man erringe den Erfolg, dem Körper etwas Gutes getan zu haben. Deshalb hat die Mentaltrainerin auch eine klare Meinung zur weit verbreiteten Weisheit „Wer einmal aufgibt, der tut es immer wieder“. „Das ist ganz großer Quatsch“, sagt Simon-Adorf. Das DNF müsse lediglich der Beginn eines Lernprozesses sein. Wenn man in der Aufarbeitung zum Beispiel erkenne, dass das Training nicht gereicht hat, könne man das vor dem nächsten Versuch ändern, damit man künftig besser auf schwierige Situationen vorbereitet ist. Oder sei es die Erinnerung an das miese Gefühl nach dem Ausstieg, das zum Ansporn wird, in einer vergleichbaren Situation künftig nicht mehr aufzugeben.

Wichtig sei, dass man sich schon im Vorfeld mit der Möglichkeit auseinandersetze, dass es dazu kommen kann, dass ein Ausstieg unausweichlich ist. Und dass man dabei die Konsequenzen durchspiele. „Das schafft für den Fall der Fälle einen mentalen Schutzraum“, erklärt Simon-Adorf. Und häufig würden Athleten dabei erkennen, dass es für sie keine schlimmen Folgen hätte, wenn sie ein Rennen nicht beenden würden. Letztendlich müsse es jeder mit sich selbst ausmachen, ob man sich für ein DNF entscheidet, denn natürlich weiß auch die Mentaltrainerin, wie viel Stärke es umgekehrt für die Zukunft verleihen kann, schon mal erfolgreich „durchgezogen“ zu haben. „Wenn Sie sich in einer bestimmten Situation sagen können, das habe ich schon einmal geschafft, das schaffe ich jetzt wieder“, kann das große Kräfte freisetzen“, weiß Ute Simon-Adorf.

Doch wie besiegt man den berühmten Schweinehund, der einen am Einteiler an den Straßenrand zieht?

Wie bringt man den Teufel zum Schweigen, der auf der Schulter Platz genommen hat und verführerisch säuselt: „Lass den Quatsch doch sein ... du quälst dich hier für nichts ... du schaffst das eh nicht in deinem Zustand ... gib auf, dann hat das Elend ein Ende ...“? Zwei Gegenmittel, die äußerst mächtige Instrumente im Krisenmanagement darstellen, sind das Selbstgespräch und das Visualisieren von Erfolg.

Auch wenn beim Stichwort Selbstgespräch vielleicht einige an die Vorstufe zum Wahnsinn denken, sind diese Auseinandersetzungen etwas völlig Normales. Jeder Mensch führt Selbstgespräche, auch wenn nicht alles ausgesprochen wird. Gedanken gelten nämlich ebenso

als Selbstgespräche und im Sport ist es wichtig, diese zu regulieren. Die Gefahr: Negative Gedanken führen zur Leistungsminderung. Das ist in wissenschaftlichen Studien mehrfach belegt worden, aber Sportler wissen dies ohnehin aus eigener Erfahrung. So beginnt beinahe jedes DNF mit einem negativen Selbstgespräch und um dieses zu beenden, gibt es einen einfachen Trick: Geben Sie sich einen innerlichen Startschuss, dass ab jetzt Schluss ist mit negativen Gedanken. Klatschen Sie in die Hände oder rufen laut „Auf geht's!“. Haben Sie diesen Schalter bewusst umgelegt, lassen sich positive Gedanken zur Leistungssteigerung nutzen. Damit dies funktioniert, müssen Sie in Ihren Sätzen bejahend

Der Champion am Boden: Jan Frodeno musste sich 2017 aufgrund von Rückenproblemen früh vom Ziel „Titelverteidigung auf Hawaii“ verabschieden. Doch er zog durch und wurde am Ende gefeierter 35.



Wenn der Körper streikt, ist auch eine Daniela Ryf machtlos. Völlig unterkühlt stieg sie 2016 beim Ironman Frankfurt aus dem Wasser und beendete nach wenigen Kilometern auf dem Rad ihr Rennen.

bleiben. Es hilft Ihnen überhaupt nicht, wenn Sie sich sagen: „Heute geht echt gar nichts.“ Selbst wenn es die Wahrheit sein sollte. Sagen Sie stattdessen zum Beispiel lieber Dinge wie „jetzt laufe ich gleichmäßig weiter bis zur nächsten Verpflegung und gegen Ende ziehe ich dann nochmal an.“

Eine Technik, die noch ein Stückchen weiter geht, ist das Visualisieren. Dabei geht es darum, ein angestrebtes Ziel mit positiven Emotionen zu verknüpfen. Dafür stellt man sich im Vorfeld den Ablauf einer bestimmten Situation und die dazugehörigen angenehmen Gefühle möglichst realistisch und mit allen Sinnen vor. Dadurch entsteht im Erfolgsfall ein Film im Kopf, der sich dauerhaft festsetzt.

Wie wirksam diese Methode sein kann, lässt sich mit einem einfachen Test selbst überprüfen. Stellen Sie sich doch mal folgende Situation vor: Sie sind bei der Challenge Roth unterwegs und haben sich nach acht Monaten harten Trainings mit vielen Entbehrungen vorgenommen, unter elf Stunden zu bleiben. Der Sommer war ein echter Traum, doch



heute ist der erste Tag seit Ewigkeiten, an dem es in Strömen regnet. Auf der ersten Abfahrt kommen Sie ins Rutschen. Sie stürzen hart und schlittern über den Asphalt. Ihr Einteiler ist aufgerissen, Ihr linkes Knie blutet und die total verdreckte Wunde brennt wie Feuer. Ihre neue Triathlonmaschine ist total verkratzt und der linke Bremshebel ist hin. Sie steigen zwar wieder auf, aber Sie trauen sich nicht in Aero-Haltung zu gehen, da Ihnen so kalt ist, dass Sie am ganzen Körper zittern. Die angepeilten elf Stunden sind nicht mehr zu schaffen ...

Haben Sie sich beim Lesen dieser Zeilen unwohl gefühlt? Dann stellen Sie sich im Gegensatz dazu bitte folgendes vor: Sie sitzen nach einer echten Regenschlacht mit einem trockenen Unterhemd in einem Rother Gasthof. Vor Ihnen steht eine heiße Schokolade und sie gucken noch mal auf die Ergebnisliste auf Ihrem Handy: 10:48:23 Stunden steht dort Blau auf Weiß. Ihre Freunde sind da und feiern mit Ihnen Ihren tollen Erfolg. Sie sind von Stolz erfüllt, denn trotz Sturz, Regen und Schürfwunden haben Sie es geschafft. Sie haben Ihr Ziel erreicht ...

” ICH HABE SO GEFROREN, DASS ICH DEN LENKER NICHT MEHR HALTEN KONNTE. JETZT HABE ICH MEIN ERSTES DNF UND DAS IST GAR NICHT COOL.

DANIELA RYF

Das liest deine Konkurrenz:

DIE SPOMEDIS-BESTSELLER IM JULI 2018

- 1** Die Laufbibel
Dr. Matthias Marquardt 29,95 €
544 Seiten



- 2** Triathlon-Trainingseinheiten
für Berufstätige
Michael Krell 19,95 €
192 Seiten



- 3** Siegen ist Kopsache
Matt Fitzgerald 18,95 €
336 Seiten



- 4** Die Triathlonbibel
Das Beste von zehn Autoren 29,95 €
512 Seiten



- 5** Triathlon-Trainingseinheiten
Langdistanz
Michael Krell 19,95 €
200 Seiten



- 6** Schnell und effizient laufen
Nils Goerke 17,95 €
27 Übungskarten



- 7** Athletik to go
Manuela Dierkes 17,95 €
27 Übungskarten



- 8** Kraulschwimmen wie die Profis
Sheila Taormina 19,95 €
160 Seiten



- 9** natural running
Dr. Matthias Marquardt 19,95 €
144 Seiten



- 10** Zugseiltraining
Frank Wechsel 17,95 €
27 Übungskarten



Fühlt sich das gut für Sie an? Der Grund für diesen Effekt ist eine Einrichtung unseres Körpers, die wir nutzen können, um ihn zu überlisten. Ob man sich nämlich Situationen wie die geschilderten lebhaft vorstellt oder sie tatsächlich erlebt, macht für unseren Körper keinen Unterschied. Alle Erfahrungen, die wir machen, ob in der Realität oder nur in unserer Vorstellung, speichert unser Gehirn als Erregungsmuster ab, die wieder abrufbar sind. Und immer dann, wenn wir einen solchen Film laufen lassen, spielen sich dadurch auch physiologische Prozesse ab. Nimmt unser Bewusstsein nämlich einen Gedanken oder eine Wahrnehmung als positiv war, werden Endorphine ausgeschüttet, die uns glücklich machen. Zeitgleich produzieren wir weniger Stresshormone.

Dieser Umstand macht das Visualisieren zu einem mächtigen Werkzeug. Zum Beispiel indem wenn wir uns in ruhigen Trainings-

momenten realistisch vorstellen, wie wir auf dem Frankfurter Römerberg einlaufen und wie genial sich dieser Moment anfühlt. Je mehr Sinne wir dabei einbeziehen, desto wirksamer wird das Bild. Dazu gehört der Ruf „You are an Ironman!“ genauso wie das Trommeln, Klatschen und Rufen der Zuschauer auf den Tribünen. Und auch die Zielzeit auf der Anzeige, die in Rot auf Schwarz neben Ihrem Namen steht, als Sie die schwere Finisher-Medaille umgehängt bekommen. Kleine, aber wichtige Details.

Und mit jedem Mal, das Sie diesen Film in Ihrem Kopfkino ablaufen lassen, verankert er sich ein Stückchen fester. Bis Ihr Gehirn schließlich unterbewusst davon überzeugt ist, dass Sie dieses Ziel tatsächlich schon einmal erreicht haben und Ihr Körper daraufhin mit seinem Endorphin-Feuerwerk beginnt. Selbst wenn Sie sich nicht im Training befinden, sondern mitten im Rennen und es Ihnen richtig dreckig geht. In solchen Situationen auf seinen vorher immer wieder eingeübten Happy-Moment zurückgreifen zu können, ist Gold wert. Denn ein DNF ist in diesem Fall garantiert kein Thema mehr. ☒