

INTERVIEW

OH WEH!

Muskelkater, Knochenbrüche, Sonnenbrand,
Periodenbeschwerden: Triathlon-Olympiasiegerin
Nicola Spirig und Ironman-Weltmeisterin
Daniela Ryf über gute und schlechte Schmerzen.

TEXT CHRISTOF GERTSCH UND BRUNO ZIAUDDIN
BILDER FLORIAN KALOTAY



«Ein Chrüselen im ganzen Körper»:
Nicola Spirig (links) und Daniela Ryf
beim Training in St. Moritz.



Der Schmerz, den sie sich an diesem Morgen zufügen, entspringt einem quadratischen Stückchen Papier, auf dem ihr Trainer ihnen mit kaum entzifferbarer Schrift notiert hat, was sie zu erledigen haben, ein paar Längen Einschwimmen, ein paar Serien, ein paar Längen Ausschwimmen. Bevor sie ins Wasser springen, deponieren sie das Zettelchen am Beckenrand, und dort liegt es jetzt und bekommt bei jeder ihrer Wenden Spritzer ab. Am Ende des Trainings werfen sie es in der Garderobe in den Abfalleimer.

Ein Training, ein Zettelchen, ab sieben Uhr zwei Stunden Schwimmen. Und das nächste Training folgt kurz nach Mittag. Aber vorher treffen sich Nicola Spirig, 35, und Daniela Ryf, 29, zum Gespräch mit dem «Magazin». Drei Stunden lang reden sie über das, was sie soeben getan haben und nachher wieder tun werden. Sie reden über den Schmerz, dem sie sich aussetzen, tagein, tagaus, hier in St. Moritz genauso wie in Trainingslagern auf Gran Canaria und in Südafrika oder an Wettkämpfen in London, Rio de Janeiro, auf Hawaii. Spirig und Ryf sind Triathletinnen von Beruf. Aber es wäre auch nicht falsch, wenn man sagen würde: Ihr eigentlicher Beruf ist es, Schmerzen auszuhalten.

Spirig kommt vom Laufen, Ryf vom Schwimmen, und beide sind sie schnell, seit sie Kinder waren. Aber jetzt sind sie Weltklasse, zwei Schweizerinnen an der Spitze, sind als Duo ähnlich einmalig wie Roger Federer und Stan Wawrinka im Tennis. Spirig hat 2012 Olympiagold und 2016 Olympiasilber gewonnen, auf der olympischen Distanz, einem Wettkampf von etwa zwei Stunden Länge: 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen. Ryf hat 2015 und 2016 den Hawaii-Triathlon gewonnen, die Weltmeisterschaft über die Ironman-Distanz, diesen ebenso legendären wie mörderischen Wettkampf von über acht Stunden: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42 Kilometer Laufen.

Beide haben sie Erfahrung mit der Disziplin der anderen. Ryf ist auf der olympischen Distanz gross geworden, Spirig hat zu Trainingszwecken immer wieder neue Reize auf längeren Dis-

tanzen gesucht. Sie hat, wie viele olympische Triathletinnen, sogar mit dem Wechsel zur Langdistanz geliebäugelt, weil man aufs Alter hin nicht unbedingt spritziger, wohl aber ausdauernder werden kann. Der Plan ist aufgeschoben, womöglich wird er nie in die Tat umgesetzt. Spirig wird im Frühling zum zweiten Mal Mutter.

Als sich Nicola Spirig und Daniela Ryf in der Cafeteria des St. Moritzer Hallenbads zu uns setzen, bestellen sie Müesli, Brot, Tee, Saft und Kaffee. Ihr Heiss hunger ist nicht einer, den wir alle kennen, zum Beispiel wenn wir im Büro die Mittagspause kaum erwarten können. Es ist ein geplanter. Die meisten ihrer Morgentrainings absolvieren sie auf nüchternen Magen, damit sie lernen, sich auch dann durchzubeissen, wenn der Körper komplett leer ist und signalisiert: null Energie.

Das Magazin – Haben Sie sich schon mal eine kongenitale Analgesie gewünscht?

Daniela Ryf – Wie bitte?

Nicola Spirig – Erzählen Sie!

Als kongenitale Analgesie bezeichnet man einen seltenen Gendefekt, der zu einer vollständigen Schmerzempfindlichkeit führt.

Spirig – Die Vorstellung ist verlockend. Es ist nicht so, dass ich den Schmerz liebe, ich bin keine Masochistin. Allerdings ist es für eine Triathletin wichtig, den Schmerz zu spüren. Und es ist wichtig, zwischen den verschiedenen Arten von Schmerz unterscheiden zu können: zwischen dem muskulären Schmerz, der signalisiert, dass wir uns im Grenzbereich bewegen – dort wollen wir ja hin; und dem Schmerz, der mit einer Massage nicht wieder weggeht, sondern uns vor einer drohenden Verletzung oder Entzündung warnt. Wären wir schmerzempfindlich, würden wir ständig übertreiben.

Ryf – Trotzdem gibt es einen Schmerz, den ich sofort ausschalten würde, wenn ich könnte.

Welchen?

Ryf – Den Periodenschmerz. Wenn ich den während eines Wettkampfs habe – das ist richtig böse.

Was tun Sie dagegen?

Ryf – Es gibt Sportlerinnen, die die Periode hormonell steuern. Ich habs versucht, aber es hat mir einfach nicht gut getan.

Nehmen Sie Schmerzmittel?

Ryf – Die helfen nur bedingt. Starke Schmerzmittel schlagen auf den Magen. Ein Wettkampf dauert in meinem Fall acht bis neun Stunden, da muss auch der Magen mitspielen. Die Periode ist mein Schwachpunkt. Es gibt diesen einen Tag im Monat, an dem ich so starke Bauchschmerzen habe, dass ich nur im Bett liegen möchte. Leider geht das nicht, wenn ein Wettkampf genau auf diesen Tag fällt.

Das ist schon passiert?

Ryf – Zum Beispiel am Ironman auf Hawaii 2015.

Spirig – Hast du den nicht trotzdem gewonnen?

Ryf – Ja!

(Beide lachen.)

Ryf – Ich konnte ja schlecht sagen, dass ich keine Lust hab. Dieser Wettkampf war mein Saisonziel.

Spirig – Du hast gewonnen, aber deinen persönlichen Rekord hättest du an einem solchen Tag wahrscheinlich nicht aufstellen können.

Ryf – Vermutlich nicht. Wenn ich die Periode habe, bin ich sicher nicht so leistungsfähig wie sonst.

Aber eben: Sie gewannen trotzdem. Wie haben Sie das geschafft?

Ryf – Indem ich akzeptierte, dass ich vielleicht nicht mein absolutes, sehr wohl aber ein relatives Maximum erreichen kann. Für eine Sportlerin ist es so: Dir steht ein Körper zur Verfügung, mit dem du im Prinzip alles machen kannst, was du willst. Du kannst ihn trimmen, trainieren, kannst versuchen, ihn auf den Tag X hin so fit wie möglich zu machen. Und wenn ausgerechnet auf diesen Tag deine Periode fällt, dann musst du damit klarkommen. Ein Tag, an dem es nicht so gut läuft, muss nicht ein Tag sein, an dem du verlierst.

Was verursacht eigentlich grössere Schmerzen: ein Ironman oder ein Triathlon über die olympische Distanz?

Spirig – Ein olympischer Triathlon geht nur über ein Viertel der Ironman-Strecke. Darum ist der Schmerz intensiver. *Ryf* – Ein Ironman ist eine Art Überlebenskampf. Während acht, neun Stunden bewegst du dich in einem Bereich, in dem du es gerade noch aushältst. Die Schmerzen sind nie sehr stark oder höchstens gegen Ende. Dein Körper tut immer ein bisschen weh, und das eben über eine sehr lange Zeit.

Nicola Spirig: «Wenn es dir wehtut, du aber merkst, dass es den anderen noch mehr wehtut – dann tut es dir weniger weh.»

Wie fühlt sich das an?

Ryf – Es ist, als würden deine Füsse in Betonpflocken stecken. Du fühlst dich schwer. Erschöpft. Das zermürbt dich. Im Vergleich dazu ist der olympische Triathlon ein Sprint. Während der letzten zehn Kilometer, also der gesamten Laufstrecke, befindest du dich stets in der Säure. Wenn ich, hypothetisch gesprochen, wählen dürfte, wann ich mein Schmerzempfinden ausschalten könnte, dann würde ich mich fürs Training entscheiden. Meine Trainings sind intensiver als die Wettkämpfe, ich trainiere nie acht oder neun Stunden am Stück. *Spirig* – Ganz hypothetisch ist die Frage nach der Schmerzempfindlichkeit nicht. Es gibt ja Schmerzmittel. Nur eben: Für uns können sie gefährlich sein. Im Frühjahr 2016 stürzte ich bei einem Rennen in Abu Dhabi – ich brach mir die Hand und verletzte mich an der Schulter. Es tat weh wie verrückt. Trotzdem verzichtete ich für den Heimflug auf Schmerzmittel. Bis ich genau wusste, was los ist, wollte ich um jeden Preis vermeiden, mit einer falschen Bewegung noch mehr Schaden anzurichten. Überhaupt setze ich Schmerzmittel nur ein, wenn es gar nicht mehr geht. Oder für die Heilung.

Der frühere Marathon-Europameister Viktor Röthlin hat mal erzählt, dass ihn während eines Rennens als Erstes die Arme zu schmerzen begannen. Wie ist das bei Triathletinnen?

Spirig – Alles tut weh – Arme, Beine, Lunge. Dein Pulsschlag ist so hoch, dass du jeden Muskel spürst. Es tun sogar Muskeln weh, von denen du meinst, dass sie gar nicht im Einsatz seien, auf dem Velo zum Beispiel die Unterarme. *Ryf* – Es fühlt sich an, als wärst du randvoll mit Tiki-Würfeln, diesen Brausedingern. Während des Wettkampfs lösen sich die Würfel allmählich auf, und es beginnt im ganzen Körper zu prickeln und zu chrüseln. *Spirig* – Nach einem Ironman fühlt man sich anders als nach einem olympischen Triathlon, nicht wahr?

Ryf – Die muskulären Schmerzen sind sicher heftiger. Und gehen auch nicht so schnell weg. Aber du gerätst einfach nie in diese Säure hinein und hast auch nie einen so hohen Puls. Die Laufstrecke eines Triathlons habe ich mal mit einem Puls von 195 Schlägen zurückgelegt. Während eines Ironmans renne ich mit einem Puls von nur etwa 175.

Vergleichsweise gemütlich ...

Ryf – Ich bin zweifache Hawaii-Siegerin, aber den bisher brutalsten und gleichzeitig wahnsinnigsten Moment meiner Karriere erlebte ich an einem Wettkampf über die olympische Distanz. Das war in Seoul 2010. Den letzten Kilometer lief ich vermutlich schneller, als ich je zuvor einen Kilometer gelaufen bin – und das am Ende eines Wettkampfs.

Wie schafften Sie das?

Ryf – Ich drohte aus der Spitzengruppe zu fallen. Da schloss ich die Augen.

Mitten im Wettkampf?

Ryf – Ja, für vielleicht fünf Sekunden. Aber das genügte, um mich gedanklich in eine superharte Trainingssituation zu versetzen, die ich einige Wochen zuvor gemeistert hatte: zehntausend Meter auf der Bahn, Vollgas. Als ich die Augen öffnete, war ich wieder an den Gegnerinnen dran.

Spirig – Ich war eine dieser Gegnerinnen.

Ryf – Ich sah Nicolas Fersen und wusste: Jetzt kann ich doch noch um einen Podestplatz kämpfen. Es ist unglaublich, wie sich dein mentaler Zustand vom einen auf den anderen Moment verändern kann – und mit ihm dein Schmerzempfinden. Plötzlich vergisst du, dass dir alles wehtut. Das zeigt, wie individuell und subjektiv Schmerzen sind. Wie du Schmerz empfindest, hängt stark davon ab, wie dein Kopf damit umgeht.

Wie ging der Wettkampf aus?

Spirig – Daniela gewann. Ich wurde Vierte – was super war zu dem Zeitpunkt, ich hatte gerade die Abschlussprüfungen meines Jurastudiums hinter mir.

Ryf – Die Augen zu schliessen, war keine bewusste Entscheidung, sondern eher einem Impuls geschuldet. Hätte ich sie nicht geschlossen, wäre ich wahrscheinlich Siebte geworden. Seit ich Ironman-Wettkämpfe bestreite, werde ich häufig gefragt, wie das zu schaffen sei: acht, neun Stunden am Limit. Ich sag immer: Es ist wie auf der Tanzfläche in einem Club. Wenn die Musik stimmt, wenn du Freunde um dich hast und alles passt, dann tanzt du die ganze Nacht durch. Du tanzt und tanzt, egal wie sehr deine Füsse in den High Heels leiden – du spürst die Schmerzen nicht.

Ein Ironman ist ein bisschen wie eine wilde Nacht in der Disco?

Ryf – Es gibt diesen Flow – einen Zustand, in dem sich Sport wie Tanzen anfühlt. Wenn ich auf dem Velo sitze und mir vorkomme wie auf der Tanzfläche – dann rocke ich den Wettkampf. **Der populärste Erklärungsansatz für diesen Flow besagt, dass der Körper Endorphine ausschüttet, schmerzstillende und eben auch euphorisierende Glückshormone.** *Spirig* – Das «Runner's High».

Könnte man sagen, Sie suchen perverserweise den Schmerzzustand, weil er irgendwann im Glück gipfelt?

Spirig – Nein, ich suche den Schmerzzustand, weil er mich weiterbringt. Es lässt sich ja leider nicht voraussagen, ob und wann das Leiden im «Runner's High» gipfelt. Wenn sich der Flow dann einstellt: umso schöner.

Ryf – Ich glaube, dass man den Flow am ehesten findet, wenn man die Gegnerinnen total unter Kontrolle hat.

Der Flow hängt nicht nur von der eigenen Verfassung, sondern auch von äusseren Umständen ab?

Spirig – Es kann sein, dass du für deine Verhältnisse gut unterwegs bist – aber wenn du auf Platz zehn liegst, dann gerätst du nie und nimmer in den Flow. *Ryf* – Wenn ich auf der Radstrecke entscheide, dass ich nun einige Minuten

lang das Tempo forcieren will, werden die Schmerzen stärker. Wenn ich dann sehe, dass die Gegnerinnen abzufallen beginnen, werden die Schmerzen wieder schwächer – obwohl die Anstrengung dieselbe ist.

Spirig—Wenn es dir wehtut, du aber merkst, dass es den anderen noch mehr wehtut – dann tut es dir weniger weh.

Ryf—Ich erinnere mich an den Wettkampf in Dubai im letzten Jahr. Es war auf der Velostrecke, wir waren eine grössere Spitzengruppe. Vor uns lag ein kleiner Hügel, ich dachte: So, jetzt gebe ich kurz Gas, und wenn ich oben bin, schauen wir weiter. Ich glaube, die anderen in der Gruppe sind strikt nach Watt gefahren...

... was bedeutet?

Ryf—...dass sie die Intensität, die sie zu fahren gewohnt waren, nicht erhöhen wollten. Stattdessen orientierten sie sich an ihren mit dem Trainer festgelegten Watt-Vorgaben. Ich hingegen investierte all meine Energie, die ich in dem Moment zur Verfügung hatte, und fuhr weit über meinem Limit. Nach dem Rennen sagte Caroline Steffen, die zweite Schweizerin in der Spitzengruppe: «Krass, wie du da hochgefahren bist.»

Dabei war es ein Versuchsballon.

Ryf—Wenn die Konkurrentinnen gemerkt hätten, wie sehr mich der Effort anstrengt, wären sie vielleicht drangeblieben. Als ich die Anhöhe erreichte, war mir nämlich klar, dass ich keinen Meter in diesem Tempo würde weiterfahren können. Aber da lagen die anderen bereits weit hinter mir.

Spirig—Indem du vorgibst, keine Schmerzen zu haben, fügst du den Gegnerinnen Schmerzen zu. Das ist ja eigentlich das ganze Ziel unseres Trainings: mental und physisch so gut zu sein, dass du zwischen den Waffen wählen kannst. Entweder schlägst du deine Gegnerinnen, weil du derart fit bist, dass du weniger Schmerzen empfindest als die anderen. Oder du schlägst sie, weil du im Kopf derart stark bist, dass du grössere Schmerzen aushalten kannst als die anderen.

Olympische Spiele in Rio de Janeiro: Ging es Ihnen, Frau Spirig, um etwas Ähnliches, als Sie die spätere Siegerin Gwen Jorgensen auf der Laufstrecke in



eine Unterhaltung verwickelten? Für diese Art Wettkampf ist so was ja eher ungewöhnlich.

Spirig—Unter den Triathletinnen war Jorgensen zu jenem Zeitpunkt die mit Abstand beste Läuferin der Welt. Sie muss nie auf andere schauen, sie kann immer ihr Tempo laufen. Mein Ziel war es, sie aus der Fassung zu bringen. Ich wollte verhindern, dass sie sich überlegen fühlt und in den Flow gerät, wollte einen Teil des Rennens bestimmen, obwohl sie physisch stärker war. Später schrieb sie in ihrem Blog: Dass ich nach zwei von vier Laufunden immer noch an ihr dran war, habe sie verunsichert.

Verstehen wir richtig: Der Flow ist ein Zustand, in dem man total bei sich ist? Und wenn man verhindern will, dass eine Gegnerin in den Flow gerät, muss man sie daran hindern, bei sich zu bleiben.

Spirig—Du musst versuchen, dich in ihren Gedanken einzunisten. So in der Art: «Hallo, ich bin auch noch da!» Wenn du bei der Gegnerin den Eindruck erweckst, sie laufe gar nicht so gut, wie sie meint, kann das viel bewirken. Selbst wenn sie in Wahrheit sehr gut läuft.

Ryf—Das ist der Grund, weshalb ich nie zurückschaue. Letztes Jahr am Ironman Hawaii hatte ich nach 30 oder 40 Kilometern auf dem Rad das Gefühl, mich in einem Zustand zu befin-

den, der dem Flow nahekommt. Wir waren eine Gruppe von etwa zehn Athletinnen. Ich erhöhte das Tempo, und nach einer Weile wollte ich mich umdrehen, um zu schauen, was die Verschärfung bewirkt hat. Zum Glück habe ich es nicht gemacht! Sonst hätte ich gesehen, dass immer noch ein paar Konkurrentinnen an mir dran waren. Das hätte mich verunsichert, vielleicht sogar zerstört – ich hatte ja so viel investiert. Aber so zog ich mein Ding durch und fühlte mich sicher. Am Ende gewann ich mit Streckenrekord.

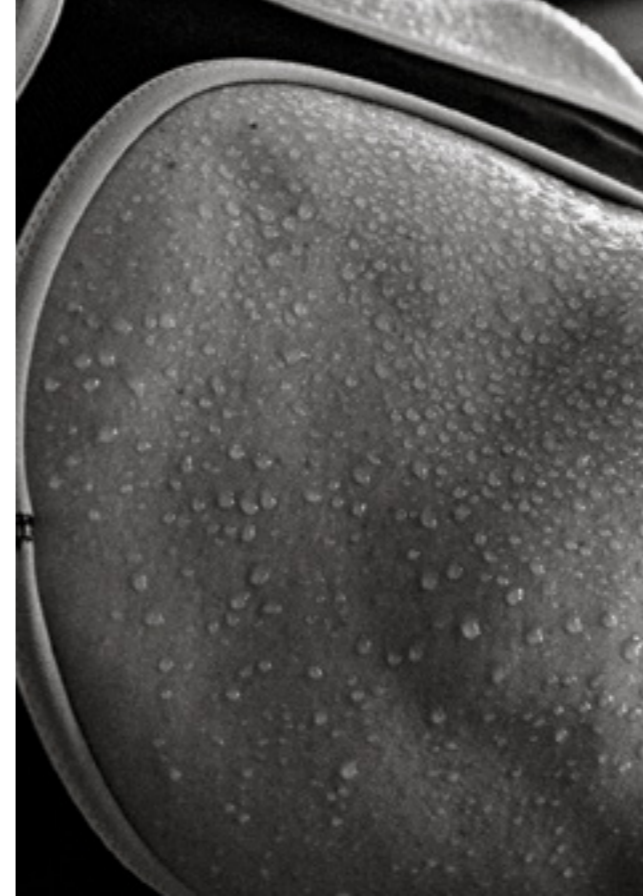
Spirig—Wir reden gerade intensiv über die positiven Einflüsse des Endorphinschubs.

Es gibt auch negative?

Spirig—Das Tückische ist, dass der Endorphinschub nicht nur die guten Schmerzen überdeckt, von denen wir gesprochen haben, also die Schmerzen eines harten Trainings an der Grenze, sondern auch jene, die eine Verletzung signalisieren. Es war ein langer Weg, bis ich selbst unter diesen Umständen zwischen den Schmerzen zu unterscheiden wusste.

Sie haben in Ihrer Karriere eingehend Erfahrung mit Verletzungen gemacht.

Spirig—Es war mehrmals die gleiche Verletzung: eine Stressfraktur im Schienbein. Das ist ein Ermüdungs-



bruch, der von einer zu hohen Belastung herrührt. Wenn ich im «Runner's High» lief, spürte ich häufig nichts. Darum war halt die Versuchung schon da, sich zu sagen: Komm, dieses eine Training liegt noch drin.

Ryf—Zumal wir Triathletinnen nicht dafür bekannt sind, zu wenig zu trainieren. Bist du clever, wenn du dich ein bisschen zurücknimmst? Oder einfach nur faul? Das ist eine Gratwanderung. Manchmal muss uns jemand bremsen.

Der Trainer?

Spirig—Ja, er muss unsere Grenzen mindestens so gut kennen wie wir. Manchmal glaube ich sogar, dass er sie besser kennt. Wir haben beide denselben Trainer, Brett Sutton, ein Australier, der früher mit Hunden und Pferden gearbeitet hat. Hunde und Pferde reden nicht, weshalb Brett immer sagt, dass er damals gelernt hat, sich auf die eigenen Beobachtungen zu verlassen, wenn es um die Beurteilung des Zustands eines Athletenkörpers geht. Und nicht so sehr auf das, was der Athlet sagt.

Er fragt Sie nicht, wie Sie sich fühlen?

Spirig—Doch, schon. Er erwartet, dass wir ihm jeden Schmerz exakt schildern. Sie informieren ihn über jedes Zwicken und Ziehen?

Spirig—Theoretisch müssten wir das.

Und praktisch?

Spirig—Unbewusst triffst du eine Vorauswahl, bevor du dich an den Trainer wendest.

Ryf—Es zwickt ja ständig irgendwo. Wenn wir vor jedem Training jedes Wehwehchen rapportieren würden, kämen wir nicht weit.

Geht es so weit, dass man einen Schmerz verschweigt, nur damit man weitertrainieren darf?

Ryf—Es ist unvermeidlich, auch mal zu übertreiben.

Spirig—Als Spitzensportlerin musst du ein paarmal zu weit gehen, jedenfalls in deinen jungen Jahren. Sonst weisst du nie, wo deine Grenzen sind.

Als Sie, Frau Spirig, sich in Abu Dhabi die Hand brachen, beendeten Sie den Wettkampf nicht auf der Stelle. Spürten Sie nicht, was los war?

Spirig—Ich war am Ende der Radstrecke gestürzt, wegen des Fahrfehlers einer Gegnerin. In einem solchen Moment fragst du dich: Kann ich aufstehen? Ist das Velo noch fahrtüchtig? Es geht dir ja nur um eines: den Wettkampf zu beenden. Erst kurz vor der Wechselzone gestand ich mir ein, dass es wohl besser ist, wenn ich aufgebe.

Dann stiegen Sie vom Velo?

Ja. Aber mir fiel ein, dass ich zu Hause am Fernseher einmal hatte zusehen müssen, wie mein Mann, der frühere

Triathlet Reto Hug, stürzte und liegen blieb. Ich sah dieses eine Bild, danach zeigte die TV-Regie sofort wieder das Wettkampfgeschehen. Nicht zu wissen, was mit Reto los war – das war einer der unerträglichsten Momente meines Lebens. Ich wollte also sichergehen, dass er, der nun seinerseits zu Hause am Fernseher sass, wusste, dass es mir verhältnismässig gut geht. In der Wechselzone waren Fernsehkameras installiert, ich dachte: Wenn ich es bis dorthin schaffe, sieht er mich.

Haben Sie es so weit geschafft?

Ich bin noch barfuss und ohne Fahrrad in die Wechselzone gerannt. Dort angekommen, fand ich: Jetzt kannst du ja versuchen, deine Laufschuhe anzuziehen. Erst da merkte ich, dass mit der Hand wirklich etwas nicht stimmte.

Ryf—Hast du nicht sogar die Hand ausgeschüttelt?

Spirig—Es gelang mir nicht, die Laufschuhe anzuziehen. Ich versuchte den Schmerz wegzuschütteln – das Einzige, was mir in diesem Moment einfiel. Als mein Arzt das in der Wiederholung sah, schimpfte er: «So kannst du doch nicht mit deiner Hand umgehen!» In einer solchen Situation versucht man halt alles, um weiterzumachen.

Was passierte, nachdem Sie das Rennen dann doch aufgaben?

Spirig—Ich liess mich vom Arzt der Organisatoren untersuchen. Er fragte, ob ich die Hand bewegen könne, ich bejahte. Worauf er meinte: «Dann ist es nichts Schlimmes.» Wahrscheinlich hatte er einen Massstab angelegt, den er von normalen Patienten kennt. Aber wenn du eine Spitzensportlerin fragst, ob sie die Hand bewegen könne, kann sie die Hand natürlich bewegen – allenfalls einfach unter höllischen Schmerzen. Kurz danach im Spital war dann klar: dreifacher Bruch.

Zusätzlich zu Ausdauer- und Verletzungsschmerzen gibt es in einem Wettkampf ja auch relativ banale Schmerzen. Zum Beispiel: Sonnenbrand. Kennen Sie das?

Spirig—Kann vorkommen, schmerzt aber eher im Nachhinein. Das Problem ist, dass zu viel Sonnencreme nicht gut fürs Schwitzen ist. Dann kann die Haut nicht atmen.

Ryf—Das ist einer der Gründe, warum ich einen Anzug trage, der den Rücken

Daniela Ryf: «Es ist, als würden deine Füße in Betonpflocken stecken. Du fühlst dich schwer. Erschöpft. Das zermürbt dich.»

abdeckt und Ärmel hat, die bis zu den Ellenbogen reichen. Bei meiner ersten Hawaii-Teilnahme trug ich einen Anzug, der eher einem Badekleid ähnelte, neun Stunden in der prallen Sonne. Der ganze Rücken war verbrannt, es war schlimm. Meistens bist du nicht kreideweiss, wenn du auf Hawaii antrittst, du hast dich ja an der Wärme vorbereitet, bist vorgebräunt. Sport ist wichtig, aber meine Gesundheit möchte ich dafür nicht gefährden.

Die Sportindustrie investiert Milliarden in die Entwicklung von Laufschuhen, aber fast nichts in die Entwicklung von Sport-BHs, wie Sportlerinnen manchmal beklagen. All die Schläge – wie halten Sie es damit?

Spirig—Das hat was. Die Hersteller meinen, dass pro Marke ein Sport-BH reiche. Dabei müsste es viele verschiedene geben für viele verschiedene Frauentypen. Inzwischen existieren wenigstens solche mit verstellbaren Trägern. Aber ich glaube, dass das grundsätzlich eher ein Problem von Hobbyläuferinnen ist. Die haben mehr Oberweite als wir Spitzensportlerinnen.

Ryf—Endlich ein Vorteil, nicht so viel Oberweite zu haben.

Spirig—Im Wettkampf tragen wir ohnehin keinen Sport-BH. Unser Tenue muss in allen Disziplinen funktionieren, im Schwimmen, Radfahren, Laufen. Wenn wir uns dazwischen umziehen würden, verlören wir endlos Zeit. Aber das bedeutet natürlich, dass der Anzug null Stütze hat, auch im Brustbereich nicht. Zumindest im Wasser wäre eine solche Einlage nur im Weg.

Mal nur aus ästhetischer Sicht gesprochen: Gibt es etwas an Ihren Körpern, das Ihnen nicht so gefällt? Eine Art Kollateralschaden des Triathlontrainings?

Ryf—Ach, wir sind ja nicht so schlecht bedient. Das Velotraining macht schöne Beine, man ist nicht so ein Spränzli. Umgekehrt hilft das Lauftraining, dass

man vergleichsweise schlank bleibt. Das Schwimmen macht breite Schultern, die fand ich früher nicht so cool. *Spirig*—Wir betreiben unseren Sport ja nicht, um einem Schönheitsideal zu entsprechen.

Ryf—Du nicht? Ich schon!

Spirig—Wenn ich irgendeinem Schönheitsideal hinterhereifern wollte, dürfte ich nicht Spitzensportlerin sein. Aber Triathlon ist für den Körper sicher eine der besseren Sportarten, eine der gesündesten auch, das belegen viele Studien. Man trainiert gleichmässig, es gibt keine einseitigen Bewegungen, und man hat auch nicht wirklich Körperkontakt mit Gegnerinnen. Wenn ich wählen könnte, hätte ich weniger Armmuskeln und schmalere Schultern, aber alles in allem bin ich mit meinem Körper zufrieden. Ich glaube, das muss ich auch. Du musst Frieden geschlossen haben mit deinem Körper, wenn du das Beste aus ihm herausholen willst.

Ausdauer- und Extremsportler stellen sich die sonderbarsten Dinge vor, um sich zu pushen: Der Vorderläufer ist ein riesiger Magnet, der einen mitzieht; imaginäre Sauerstoffbeutel, die man im imaginären Rucksack mitträgt und so weiter. Haben Sie auch solche Methoden der Selbstüberlistung?

Spirig—Hm.

Ryf—Zitronengras.

Reden wir über Thai-Suppen?

Ryf—Über ätherische Öle. Im Training auf dem Ergometer habe ich immer ein Fläschchen dabei.

Spirig—Wenn man einen Kraftraum betritt und es nach Zitronengras riecht, weiss man: Daniela kann nicht weit sein.

Ryf—Man sagt, Zitronengras erhöhe die Konzentration. Wenn ich gegen Ende eines langen Trainings daran rieche – der Puls ist über 190, ich schwitze wie verrückt und will nochmals einen Gang höher schalten –, dann hilft mir dieser Geruch. Er lenkt mich ab, lässt mich die Schmerzen vergessen.

Spirig—So irre das klingen mag, es geht bei all diesen Methoden darum, sich selbst zu übertölpeln. Es geht darum, Schmerzen weniger intensiv wahrzunehmen und sich davon abzuhalten, einfach aufzugeben.

Vom japanischen Läufer Kenji Kimihara heisst es, er habe sich am Olympiamarathon 1968 vorgenommen, noch bis zum nächsten Telefonmast durchzuhalten.

Dann bis zum nächsten und so weiter. Am Ende gewann er Silber.

Spirig—Ich orientiere mich eher an Verpflegungsstationen, wo man etwas trinken und sich kühlen kann. Oder an Stimmen. Meist besteht ein Triathlon aus mehreren Runden: achtmal dieselbe Runde auf der Radstrecke, viermal dieselbe Runde auf der Laufstrecke. Ich weiss genau, wo an der Strecke die Menschen stehen, die mir etwas bedeuten – mein Mann, die Eltern, der Trainer. Manchmal werde ich ernsthaft hässig, wenn die Leute nicht mehr dort stehen, wo sie in der Runde zuvor standen, zum Beispiel weil sie sich bereits zum Zielraum aufgemacht haben. Ihre Stimmen sind für mich Fixpunkte im Rennen, an denen ich mich festhalte, und es irritiert mich, wenn ich die Stimmen plötzlich nicht mehr höre.

Ryf—Du machst es wie ich. Man unterteilt die Strecke in Abschnitte, anders geht es nicht. Würde ich während des Schwimmens daran denken, dass ich noch acht Stunden Wettkampf vor mir habe, würde ich es kaum aushalten.

Die sechsfache Hawaii-Siegerin Natascha Badmann hörte jeweils die Vögel pfeifen – was sie, wie sie sagte, sehr motiviert habe.

Spirig—Natascha war eine grossartige Athletin. Ich kann mir schon vorstellen, dass du deine Schmerzen vergisst, wenn du dir bewusst machst, wie schön es um dich herum ist. Für mich würde das allerdings nicht funktionieren. Ich würde deswegen nicht schneller laufen.

Die Sportpsychologie unterscheidet zwischen assoziativen und dissoziativen Strategien, um mit

dem Schmerz klarzukommen. Mit Ersteren versucht man ihn, vereinfacht gesagt, zu akzeptieren. Letztere arbeiten mit Verdrängung. Eine Untersuchung belegte, dass Athletinnen und Athleten, die dissoziative Strategien anwenden, tatsächlich weniger Schmerzen empfinden – dass die mit den assoziativen Strategien am Ende aber schneller sind.

Ryf—Klingt einleuchtend. Ich glaube, du musst bei dir bleiben, statt von dir wegzugehen. So bleibst du auch deinem Stil und deiner Technik treu. Jedenfalls gibt es nur ganz wenige Einflüsse von aussen, die mir wirklich helfen.

Zum Beispiel?

Ryf—Mein Mami. Wenn ich sie in Hawaii am Streckenrand stehen sehe, wie sie «Hopp, hopp!» ruft, macht mich das glücklich. Dieses Gefühl lasse ich dann auch zu, obwohl es mich vielleicht für einen kurzen Moment ablenkt.

Sie nehmen also beide wahr, was am Streckenrand gerufen wird?

Ryf—Du hörst die Leute sagen: «Hey, siehst super aus!» Dabei weisst du genau, dass du überhaupt nicht mehr super ausschaust. Und du hörst es sogar, wenn dieselben Leute, sobald du an ihnen vorbeigerannt bist, zueinander sagen: «Ui, sieht die schlecht aus.» *Spirig*—Das kenne ich. Ich würde dann am liebsten stehen bleiben und zurückrufen: «Das habe ich gehört! Komm doch mit, und mach es besser!»

Die Triathletin Caroline Steffen erzählte einmal von dem schwarzen Loch, das einen an Wettkämpfen wie dem Ironman Hawaii zwangsläufig ereile.

Ryf—Diesen Zustand habe ich auch schon erlebt. Das war 2014, bei meiner ersten Teilnahme auf Hawaii. Ich wechselte als Erste von der Rad- auf die Laufstrecke. Dann kam das Energy Lab, der brutalste von vielen brutalen Abschnitten in diesem Wettkampf. Die Stelle heisst tatsächlich so, also eigentlich: Natural Energy Laboratory of Hawaii Authority. Sie könnte auch deshalb so heissen, weil es dir die letzte Energie raubt. Es ist einer der Orte der USA mit der meisten Sonneneinstrahlung, und das spürst du nach so vielen Stunden Wettkampf natürlich brutal.

Tut schon vom Zuhören weh.

Ryf—Ich befand mich also im Energy Lab und hatte aus irgendeinem Grund

das Gefühl, ich hätte bereits 33 Kilometer zurückgelegt. «Neun Kilometer, das ist zu schaffen», dachte ich. Dann kam ein Schild, auf dem stand die Zahl 29. Also vier Kilometer mehr bis ins Ziel. Dieser, wie man meinen könnte, läppische Unterschied löste bei mir innert Sekunden einen Hungerast aus. Dann tauchte vor mir auch noch der kurze Anstieg auf, der aus dem Energy Lab hinausführt. Den hatte ich völlig vergessen. Es dauerte wieder Sekunden, und ich bekam auch noch Krämpfe. Da war ich, wie Caroline sagen würde, im schwarzen Loch. Nicht länger als für ein paar Minuten, aber das genügte, um das Rennen doch noch zu verlieren.

Kann man sich im Training auf solche Situationen vorbereiten?

Ryf—Eigentlich nicht.

Spirig—Oder höchstens ein bisschen, indem du zweieinhalb Stunden auf nüchternen Magen trainierst. Das kommt diesem Gefühl im Wettkampf am nächsten.

Ryf—Stimmt. Das hat zwar zur Folge, dass du nicht so schnell bist wie sonst, aber du lernst, mit dieser energetischen Leere umzugehen.

Fürchtet man sich vor dem schwarzen Loch?

Spirig—Caroline Steffen hat von Brandmalen gesprochen. Das kann ich nachempfinden, man redet ja auch davon, dass der Körper ein Schmerzgedächtnis hat. Andererseits ist es meine Erfahrung, dass der Kopf relativ schnell vergisst, welche Schmerzen man dem Körper zugemutet hat – vor allem, wenn sich die Schmerzen mit etwas Schönerem verbinden lassen, mit einem Sieg zum Beispiel.

Oder einer Geburt?

Spirig—Es muss einen Grund geben, wieso sich viele Frauen mehr als eine Geburt antun. Schmerzen zu vergessen, ist eine Überlebensstrategie von uns Menschen.

Sie sind Mutter eines kleinen Jungen.

Spirig—Yannis kam ein paar Wochen zu früh, was überraschend war, weil die Schwangerschaft problemlos verliefen war. Am Tag vor der Geburt bin ich noch sechs Kilometer geschwommen.

Wie bitte?

Spirig—Keine Angst, nicht in diesem Schmerzbereich wie sonst, sondern im Wohlfühlbereich. Aber jetzt, da ich wieder schwanger bin, meinte meine Frau-

enärztin schon, dass ich es vielleicht etwas ruhiger nehmen sollte mit dem Training, sobald die Geburt näher rückt.

Als Triathletin sind Sie gewissermassen Schmerzprofi. Macht dies das Gebären leichter?

Spirig—Nicht unbedingt. Im Triathlon könntest du einfach aufhören zu rennen. Dann tut es nicht mehr weh. Das ist deine Entscheidung. Bei der Geburt kannst du das nicht steuern. Zudem hast du im Wettkampf immer das Ziel vor Augen, du weisst genau: Bis dort hin, dann ist Schluss. Dasselbe im Training. Beim Gebären weisst du nicht, ob es noch zwei Stunden dauert oder noch fünfzehn. Du kannst dir eine Geburt nicht so einteilen wie ein Rennen, im Stil von: Noch fünfzehn Wehen, dann ist fertig.

Trifft das Umgekehrte zu: Weil Sie es gewohnt sind, den Schmerz zu kontrollieren, hatten Sie mehr Mühe, mit dem Unberechenbaren einer Geburt umzugehen?

Spirig—Das ist wohl für alle Frauen ein Stress. Was mir aber sicher geholfen hat – ich war nur zwei Stunden im Spital. Nicht weil ich nur zwei Stunden lang Wehen hatte, sondern weil ich die zehn Stunden davor fand: Das ist ja eh nichts. Meine Schmerztoleranz ist vielleicht schon etwas grösser. Als ich im Spital ankam, hiess es: Okay, Sie können mit dem Pressen anfangen. Allerdings waren diese zwei Stunden schon recht intensiv, ich halte ja, wie Sie jetzt wissen, nicht viel von Schmerzmitteln. Mein Mann hat jedenfalls gesagt: «Wenn du so Schmerzen hast, wie machen es dann normale Frauen?» DM

CHRISTOF GERTSCH ist Reporter, BRUNO ZIAUDDIN ist stellvertretender Chefredaktor von «Das Magazin». christof.gertsch@dasmagazin.ch bruno.ziauddin@dasmagazin.ch Der Fotograf FLORIAN KALOTAY lebt in Zürich; www.kalotay.tumblr.com