

Nicola Spirig gibt ein Trainingstagebuch für Kinder und Jugendliche heraus

«Ich wusste lange nicht, was ich werden wollte.»

Sport nimmt im Leben von Nicola Spirig seit Kindsbeinen einen grossen Stellenwert ein. Jetzt hat die Triathlon-Olympiasiegerin von London ein Trainingstagebuch für Kinder geschrieben. Ein Gespräch über Sport als Lebensschule, wieso sie sich lange nicht als Spitzensportlerin sah und warum sie lieber mit Männern trainiert.

FOTO: ANDREAS GONSETH



Möchte nach gut 20 Jahren Spitzensport etwas zurückgeben: Nicola Spirig mit ihrem Trainingstagebuch für Kids.

aus einer Lehrerfamilie, in der die Ausbildung stark gewichtet wird. Sport war für mich immer Spass, aber kein Beruf. Deshalb absolvierte ich neben meinen sportlichen Aktivitäten ganz normal das Gymnasium und musste mich nicht entscheiden, wie wichtig der Sport für mich war. Sport beeinflusste meinen beruflichen Werdegang aber insofern, dass ich nach der Schule nicht die Lehrerausbildung, sondern das Jus-Studium wählte, weil ich dort weniger vor Ort sein musste. Bis zum Abschluss des Jus-Studiums, das war 2010, also nach bereits zwei Olympischen Spielen, hätte ich niemals gesagt, mein Beruf sei Spitzensportlerin. Die meisten Mitstudenten und Professoren wussten gar nichts davon. Erst mit der Berufsausbildung in der Tasche setzte ich voll auf den Sport.

Das tönt sehr zielstrebig und reibungslos. Gab es auch Misserfolgserlebnisse?

Um eine komplette Athletin zu werden, die sich über längere Zeit an der Weltspitze halten kann, sind Misserfolge unabdingbar. Nur durch Widerstand wird man stärker, lautet ein schönes Sprichwort. Wenn ich nie ein Hindernis überwinden und nie ein Problem lösen muss, nie einen Misserfolg verdauen und daraus lernen und besser werden kann, dann kann ich mich nicht weiterentwickeln und eine bessere Athletin werden. Erst durch schwierige Zeiten ist mir bewusst geworden, wie viel mir der Sport überhaupt bedeutet und was für ein Privileg es ist, sein Hobby als Beruf ausüben zu dürfen. Und nur so konnte ich entdecken, wie gross mein Wille wirklich war, an die Spitze zu kommen. Die Misserfolge haben mich auch gelehrt, mit Problemen im Alltagsleben umzugehen und eine positive Grundeinstellung zu haben.

Ihre Misserfolge muss man allerdings fast mit der Lupe suchen. Sie waren seit Ihrer Jugend im Sport immer erfolgreich.

Von aussen betrachtet stimmt das. Für mich war das aber nicht immer so. Die Jahre zwischen 2002 bis 2005 waren schwierig für mich. Ich konnte zwar einige gute Resultate erzielen, aber während meiner Entwicklung zur Frau stagnierte ich leistungsmässig, es ging nicht weiter, und das fiel mir schwer. Ich musste etwas verändern. Ich hatte 15 Jahre wohlbehütet und erfolgreich unter meinem Vater trainiert, spürte aber nach so langer Zeit, dass ich Neuland begehen musste, wenn ich mich noch weiterentwickeln wollte. 2006 begann die Zusammenarbeit mit Brett Sutton, die mich dorthin gebracht hat, wo ich heute bin. >

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

Nicola Spirig, wie wichtig ist der Sport in Ihrem Leben?

Extrem wichtig. Bewegung macht mich glücklich und zufrieden, egal ob es Wandern, Kanufahren, Sackhüpfen oder Triathlon ist. Ich bin ein Mensch, der sich bewegen können muss, sonst fühle ich mich unwohl.

War das schon im Kindesalter so?

Ja, ich habe mich immer sehr gern bewegt. Meine Leidenschaft für den Sport entdeckte ich durch meine Familie. Meine Eltern gaben mir die Möglichkeit, ganz viele Sportarten auszuprobieren. Ich war in der Mädchenriege, spielte lange intensiv Basketball, im Winter gingen wir als Familie Skifahren und Snowboarden, mein Vater nahm mich mit auf Skitouren, zum Klettern oder zum Kanufahren. Ich ging in den Schwimmclub und nahm mit zehn Jahren zum ersten Mal an einem Triathlon teil.

Welchen Stellenwert hatte bei diesen sportlichen Aktivitäten die soziale Einbindung?

Einen enorm wichtigen. Ich war praktisch immer entweder mit der Familie oder mit Freunden am Sporttreiben. Besonders in Erinnerung blieben mir viele schöne Team-Erlebnisse im Basketball und die Schwimm-Meetings mit meinen Kolleginnen. Und spezielle Abenteuer wie eine zweitägige Bergtour mit meinem Vater oder eine einwöchige Radfahrt von Bern bis Nizza mit Gleichaltrigen. Das waren einfach schöne Erlebnisse ohne Leistungsvergleich. Ich glaube, dass man nur dann langfristig Sport treibt, wenn man Freude daran hat. Darum ist es wichtig, dass jeder seinen Sport findet, den er sehr gerne macht und den er an einem Ort machen kann, an dem er sich wohlfühlt.

Was haben Sie neben den Erlebnissen aus dem Sport mitgenommen?

Ich habe unglaublich viel gelernt. Ich bin über-

zeugt, dass ich dank des Sports und der dort gelernten Disziplin, Zielstrebigkeit und Effizienz auch andere Bereiche im Leben wie die Schule oder mein Studium viel leichter meistern konnte. Und dass ich durch die Reiseselbstständiger geworden bin, durch die Wettkämpfe mit Erwartungen und Druck belastungsfähiger. Der Sport gab und gibt mir Ziele im Leben, lässt mich meine Grenzen erkunden, gibt mir Körpergefühl und Selbstvertrauen, aber auch ganz einfach viel Lebensfreude. Ich kann beim Sport am besten abschalten, habe Zeit für mich und meine Gedanken und kann den Tag verarbeiten.

Wann wurde der sportliche Wettkampf eine mitentscheidende Triebfeder bei Ihren sportlichen Aktivitäten?

Für mich gibt es bis heute zwei unterschiedliche Triebfedern: Einerseits ist Sport meine Leidenschaft und ich werde auch ohne Wettkämpfe mein ganzes Leben in Bewegung bleiben,

«Meine Tagebücher leben und teilen mir viel mehr mit als nur Buchstaben und Zahlen.»

weil dies mir ein gutes Lebensgefühl gibt. Andererseits fasziniert es mich, meine Grenzen kennenzulernen und zu sehen, wie fit ich werden kann. Der Wettkampf ist der Gradmesser dieser Grenzen und zeigt mir, wie weit ich gekommen bin. Gerade im Schwimmen gehörte ich früher nicht zu den besten und ging trotzdem immer gern an die Wettkämpfe.

In welchem Alter haben Sie sich zum Ziel gesetzt, Profisportlerin zu werden?

Eigentlich nie. Ich wusste als Kind und Jugendliche lange nicht, was ich werden wollte. Aber eins wusste ich: sicher nicht Profisportlerin! Denn die mussten damals im Schwimmbad einen ganzen Kilometer nur einschwimmen, und das fand ich überhaupt nicht toll (lacht). Ich stamme



FOTOS: PRIVAT / ZVG



Hauptsache Bewegung:
Schon als Mädchen war Nicola Spirig
sehr polysportiv unterwegs.

Welche Dinge lernt man im Sport nicht?

Ich habe enorm viel gelernt in allen Bereichen, aber vielleicht gerade auch deshalb, weil Sport trotz aller Intensität immer nur ein Teil meines Lebens war und ich mich lange nicht als Spitzensportlerin sah.

Gibt es zumindest Teilaspekte, die Ihnen nicht behagten?

Dass ich immer das Gefühl habe, zu wenig Zeit zu haben. Und die letzten zwei Stunden vor einem Wettkampf, die hasse ich. Das ist auch heute noch so. Und irgendwie habe ich immer lieber mit den Männern trainiert als mit Frauen, das liegt mir nicht so.

Warum nicht?

Frauen zweifeln wohl schneller und sind dadurch weniger entspannt als Männer. Wenn ein Training schlecht war, machen sich Frauen viele Gedanken, woran das lag. Männer schieben dann einfach irgendeinen Grund vor wie «zu wenig gegessen» oder «zu wenig geschlafen» und haken das ab. Frauen beschäftigen sich viel intensiver damit. Deshalb arten Trainings unter Frauen oft in einen Wettkampf aus, weil keine im Training schlecht aussehen will.

Auch Sie gelten trotz aller Erfolge als Zweiflerin.

Die Sache mit dem Selbstvertrauen ist bei mir tatsächlich eine spannende Sache. Ich habe als Athletin nie wirklich das grosse Selbstvertrauen gehabt. Die Erfolge haben mir zwar immer Sicherheit gegeben, andererseits hab ich mir selbst nach dem Olympiasieg gesagt: «Ok, jetzt warst du an einem Tag die Beste, aber das kann schnell wieder anders sein, das ist morgen bereits wieder Vergangenheit.» Zweifel gehören zu meinem Charakter, können einen aber auch weiterbringen, weil man stetig an sich arbeitet. Mittlerweile habe ich die Zuversicht und Gelassenheit, dass sie mich in meiner Entwicklung nicht hemmen.

«Ich habe als Athletin nie wirklich das grosse Selbstvertrauen gehabt.»

Nun haben Sie ein Trainingstagebuch für Kinder geschrieben und herausgegeben. Warum?

Ich schreibe seit meinen Jugendzeiten meine Trainings immer von Hand in ein Trainingstagebuch. Als FIT for LIFE letztes Jahr sein 20-jähriges Jubiläum feierte, wurde mir bewusst, dass ich ebenfalls seit 20 Jahren, seit FIT for LIFE 1997 das erste Mal eins herausgegeben hat, mein Trainingstagebuch führte. Mir hat das sehr viel gebracht. Ich blättere noch heute regelmässig darin, blicke zurück, versuche zu erkennen, warum gewisse Trainingskombinationen zu Verletzungen geführt haben und wie ich vor Wettkämpfen mit Spitzenleistungen trainiert habe. Aus all den Gedanken ziehe ich meine Schlüsse, um weiterzukommen. Das Führen des Trainingstagebuchs hat mich gelehrt, etwas zu planen, meine Entwicklung zu beobachten und die Trainingsintensität und den Trainingsumfang langsam, aber sicher zu steigern. Mit meinem Trainingstagebuch für Kids möchte ich Kinder motivieren, dass sie nicht nur gerne Sport treiben, sondern auch aufschreiben, was sie machen, was ihnen gefällt, was nicht und später davon profitieren können. Mein Bestreben mit meinem Tagebuch für Kids ist nicht, zukünftige Spitzensportler zu formen, sondern

dazu beizutragen, dass Sport eine positiv besetzte Bedeutung gewinnt im Leben eines jungen Menschen.

Welche Altersgruppe möchten Sie ansprechen?

Etwa die Altersgruppe 8 bis 14, aber auch ältere Jugendliche können es problemlos nutzen. Sie müssen es nicht das ganze Jahr über detailliert führen, wenn sie das nicht wollen. Aber für Kinder ist es nur schon spannend, sich kleine Ziele zu setzen, zum Beispiel in einer Minute möglichst viele Umdrehungen mit dem Springseil zu schaffen. Oder zu schauen, wer mehr Rumpfbeugen machen kann. Und zu verfolgen, was passiert, wenn man über einige Wochen regelmässig trainiert und wie man Fortschritte macht. Ich hoffe, mein Tagebuch hilft Kindern, ihre sportlichen Betätigungen um die Schule und ihre sonstigen Aktivitäten herum zu planen. Ich kann mir auch gut vorstellen, dass es für Lehrer interessant sein kann, damit zu arbeiten und mit den Schülern über ein paar Wochen oder Monate ein Projekt durchzuführen. Und natürlich können Clubs und Vereine das Tagebuch nutzen und mit ihren Sportlerinnen und Sportlern damit arbeiten. Das Tagebuch ist – ausser den Versandkosten – gratis und für alle zugänglich.

«Die Familie ist wichtiger und kommt vor dem Sport.»

Tagebuch geführt. Damit habe ich aber etwa vor sechs Jahren aus Zeitgründen aufgehört.

Sind Wille und sportlicher Ehrgeiz eines Menschen angeboren oder kann man sich diese Eigenschaften auch aneignen?

Beides. Zu einem gewissen Mass ist das sicherlich gegeben, aber es kann sich auch entwickeln mit positiven Erlebnissen, guten Leistungen und Erfolgen, die den Ehrgeiz anstacheln und die einen motivieren. Aber es gibt schon unterschiedliche Typen. Die einen lieben den Wettkampf, andere bevorzugen das Training und der Wettkampfstress schlägt ihnen auf den Magen. Ich bin ein bisschen beides. Ich bin ehrgeizig und mache gerne Wettkämpfe, aber ich liebe es auch zu trainieren.

Irgendwann wird auch ein Bewegungsmensch wie Sie zurückstecken müssen in Sachen Sport. Macht Ihnen das Angst?

Ich hoffe natürlich, dass ich bis 90 Sport machen kann [lacht]. Wobei ich mir durchaus bewusst bin, dass es irgendwann nur noch um Bewegung geht und nicht mehr um Sport. Nach dem Ende meiner Karriere werde ich vermutlich nur noch gelegentlich einen Wettkampf bestreiten, aber dennoch mein Leben lang bewegt bleiben.

Es muss dabei nicht zwingend etwas sein, das ich gut kann. Zum Beispiel langlaufe ich sehr gerne, obwohl ich technisch nicht sehr gut bin. Ich bin einfach gerne draussen und liebe die Anstrengung.

Sie haben mit Ihrem Mann Reto Hug zwei Kinder und versuchen Familie und Spitzensport unter einen Hut zu bringen. Sind die Olympischen Spiele in Tokio 2020 immer noch das grosse Ziel?

Die Familie ist definitiv wichtiger und kommt vor dem Sport. Aber wenn ich beides kombinieren kann, so wie ich es jetzt versuche, umso besser. Meine Leidenschaft, intensiv Sport zu treiben und besser zu werden, ist nach wie vor da. Diese Situation ist ein Privileg, die mich ohne Angst in die Zukunft schauen lässt. Ich habe mehrmals gezeigt, dass ich eine herausragende Athletin bin. Wenns noch einmal geht und ich bis zu den Olympischen Spielen in Tokio mitmischen kann, ist das super, wenn nicht, auch kein Problem. Mein Trainer Brett Sutton sieht immer noch Verbesserungsmöglichkeiten. Ich habe mit ihm eine Vereinbarung geschlossen. Wenn er kein Potenzial mehr sieht, dann höre ich auf. Brett kann die Situation am besten abschätzen. Und keiner ist direkter und ehrlicher als er. f

Trainingstagebuch für Kids

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 8 BIS 14

Das Trainingstagebuch für Kids ist an bewegte Kinder gerichtet, die ihre sportlichen Aktivitäten aufschreiben möchten. Im ersten Teil des Tagebuchs erzählt Nicola Spirig, was ihr der Sport mitgegeben hat und wie man Sport und Schule gut miteinander kombinieren kann. Mit einem Fragebogen können die Kinder herausfinden, wo ihre Stärken und Schwächen liegen und ein Musterprotokoll zeigt, wie man das Tagebuch führen kann. 54 Wochenprotokolle zum Ausfüllen bieten Platz für mehrere Sportarten, lustige Sprüche, Witze und Tipps motivieren und regen zum Nachdenken an.

Zwischen den Protokollen erzählen zahlreiche Schweizer Spitzensportler von ihren sportlichen Anfängen und geben Tipps. Das 100 Seiten starke Trainingstagebuch ist illustriert mit «Biber Jack» und kann gratis mit einem frankierten Rückantwortcouvert (C5, Fr. 1.10) bei Swiss Triathlon bestellt werden: Swiss Triathlon, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen. Gruppenbestellungen auf Anfrage unter Tel. 031 359 72 80 oder an melanie.zosso@swisstriathlon.ch

