

Unternehmergeist beim Ultratriathlon



WAS AUSDAUERSPORT ÜBER
START-UPS LEHRT

Prof. Dr. Thomas de Nocker

Unternehmergeist beim Ultratriathlon

Was Ausdauersport über
Start-ups lehrt.

Triple-Ultra-Triathlon ist eine zähe Angelegenheit:

11,4km schwimmen, 540 km Rad fahren, 126,6 km laufen am Stück. Solche Rennen werden im Kopf entschieden. Aber als Nicht-Profi ist auch die Vorbereitung auf solch eine Tortur eine Herausforderung. Es geht um Motivation und Mindset, Mut zur Lücke und Risikobereitschaft sowie einen geschickten Umgang mit dem „inneren Schweinehund“.

Dem Sportler ergeht es hier wie einer Unternehmensgründerin, die ähnlichen Anforderungen gegenüber steht wie beim „Unternehmen Ultratriathlon“. Thomas de Nocker, in beiden dieser Welten zuhause, schlägt ausgehend von seiner persönlichen Leidenschaft für Ausdauersport Brücken in die Start-up-Forschung.

Zum Autor:

Thomas de Nocker (*1982) ist Gründer und Unternehmer sowie Professor für BWL. 2023 errang er bei der Weltmeisterschaft im Ultra-Triathlon auf der dreifachen Ironman-Distanz dank einer Kiste Cola und Ballermann-Hits in Dauerschleife nach 42 Stunden den 5. Platz.



Prof. Dr. Thomas de Nocker

Unternehmergeist beim Ultratriathlon

Was Ausdauersport über Start-ups lehrt – ein
Erfahrungsbericht

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

1. Auflage

Copyright © 2023 Thomas de Nocker
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Stefan Eckstein

Umschlagfoto: Jörg Borkowski

Layout: Maria Konkolewski

Printed in Germany

ISBN 9798866189151

„42 Stunden echte Gefühle!“

in memoriam Franky aus Unna, †1999

Inhaltsverzeichnis

	<i>Vorwort Prof. Dr. Michael Friebe</i>	9
	<i>Vorwort Prof. Dr. Frank-Martin Belz</i>	12
	<i>Wieso? - Anstelle eines Autoren-Vorwortes</i>	15
1	WORUM GEHT ES?	18
1.1	„NEBENHER-KARRIEREN“ – BRÜCKENSCHLAG.....	18
	<i>Scheinbar am Ende</i>	18
	<i>Gott schreibt auf krummen Linien gerade</i>	19
	<i>Agegrouper– Freizeitsportler unter Profis</i>	20
	<i>Nebenerwerbsunternehmertum als Einstieg</i>	22
	<i>Gründen nach Feierabend – „Nebenher“ ins Ziel</i>	23
	<i>Immer wieder Quereinstieg – Beruflicher Hintergrund</i>	25
	<i>Meine Leistungen – Kein Spitzensport aber nicht ohne</i>	28
1.2	WIE ALLES BEGANN – EINE VORGESCHICHTE	30
	<i>Ironman-Finish als persönliches Ziel</i>	30
	<i>Willkommen im Ultra-Triathlon!</i>	32
	<i>Training: Mehr wäre schön, geht aber nicht</i>	33
	<i>Kapazitäten: Randzeitsportler mit Job und Kindern</i>	35
	<i>Organisation: Fehler vermeiden, Risiken minimieren</i>	39
2	WAS HABE ICH GESCHAFFT?	41
2.1	ANFORDERUNGEN UND HERAUSFORDERUNGEN	41
	<i>Renntaktik: Immer in Bewegung bleiben</i>	41
	<i>Mentale Herausforderung: Kopf ausschalten</i>	43
2.2	WETTKAMPFBERICHT WM 2023	45
	<i>Lensahn wie Wacken</i>	45
	<i>Exkurs Ernährung</i>	47
	<i>Schwimmen: abfackeln</i>	48
	<i>Radfahren: Rhythmus finden</i>	49
	<i>Exkurs Ausrüstung</i>	51
	<i>Laufen: durchhalten</i>	52
	<i>Die Dritte Halbzeit: Füße hoch</i>	55
	<i>Nachwehen: Körpersignale</i>	56

2.3	ERFOLGSFAKTOREN TRIATHLON & START-UP	57
	<i>Eins kommt zum anderen – Strategisch Ziele erreichen</i>	<i>57</i>
	<i>Tschakka! – Meine Motivation</i>	<i>61</i>
	<i>Kaltes Wasser – Mut haben</i>	<i>62</i>
	<i>Durchhalten – Vorwärts immer, rückwärts nimmer</i>	<i>64</i>
	<i>Nie auf Kosten der Substanz.....</i>	<i>67</i>
	<i>100% Fokus – Mentale Stärke</i>	<i>68</i>
	<i>Immer wieder – Rhythmus haben</i>	<i>71</i>
	<i>Pareto 80/20 – Kein Streben nach Perfektion</i>	<i>73</i>
	<i>Daily Duty – Ausflug ins Toilettenpapiergeschäft.....</i>	<i>76</i>
	<i>Applaus, Applaus! – Angefeuert werden.....</i>	<i>79</i>
	<i>Alles geben – Leistungsbereitschaft</i>	<i>80</i>
	<i>Erfolgsfaktoren für Gründerpersönlichkeiten</i>	<i>82</i>
3	WARUM DAS GANZE?	84
3.1	WARUM? DARUM NICHT!.....	84
	<i>Für Geld? Eher nicht.</i>	<i>84</i>
	<i>Für das eigene Ego? Nicht wirklich.</i>	<i>84</i>
	<i>Für die Gesundheit? Nur zum Teil.....</i>	<i>85</i>
	<i>Kompensation für irgendwas? Nicht dass ich wüsste.....</i>	<i>85</i>
	<i>Replik auf Mutmaßungen – Nein, mir geht es gut.</i>	<i>86</i>
3.2	WARUM? DARUM!	90
	<i>„Weil’s geht!“ als Motto.....</i>	<i>90</i>
	<i>„Weil’s geht!“ im Sinne von „Weil ich es kann!“</i>	<i>91</i>
	<i>„Weil’s geht!“ im Sinne von „Weil ich es will!“</i>	<i>93</i>
	<i>„Weil’s geht!“ im Sinne von „Weil es möglich ist!“</i>	<i>98</i>
	<i>Motivation für Start-up-Gründung</i>	<i>99</i>
4	WAS NEHME ICH MIT?	101
4.1	DINGE, DIE ES BRAUCHT	101
	<i>Motivation und Wille zum Erfolg</i>	<i>101</i>
	<i>Mut und Mindset</i>	<i>101</i>
	<i>Offenheit für Neues und Suche nach Chancen</i>	<i>102</i>
	<i>Leistungsbereitschaft.....</i>	<i>102</i>
	<i>Belastbarkeit.....</i>	<i>102</i>

4.2	HAT ES SICH GELOHNT?.....	103
	<i>Fazit: Was muss, das muss</i>	<i>103</i>
	<i>Ausblick: Krone richten, weiter gehen</i>	<i>103</i>
	<i>Epilog: Zum Schluss mit Pathos.....</i>	<i>104</i>
	QUELLEN UND LITERATUR.....	106

Vorwort Prof. Dr. Michael Friebe

Als ehemaliger Leistungssportler und jemand, der noch immer gerne an die eigenen Leistungsgrenzen geht, als Serienunternehmer, Business Angel und als Innovationsforscher, freue ich mich über die Gelegenheit, das Vorwort zu diesem inspirierenden Buch zu verfassen: "Unternehmergeist beim Ultratriathlon - Was Ausdauersport über Start-ups lehrt – ein Erfahrungsbericht" von Thomas de Nocker.

In der Welt des Sports, sei es nun im Ultratriathlon oder in anderen anspruchsvollen Disziplinen, erleben wir oft Momente, die uns an unsere physischen und mentalen Grenzen führen. Diese Momente sind nicht nur Prüfsteine für unsere körperliche Ausdauer, sondern auch für unsere geistige Stärke. Es sind die Momente, in denen wir den inneren Schweinehund besiegen müssen, wenn unsere Muskeln schmerzen und unser Verstand uns flüstert, aufzugeben.

Ich weiß aus meinen eigenen sportlichen und unternehmerischen Aktivitäten, dass der entscheidende Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg oft in der Fähigkeit liegt, diesen inneren Konflikten zu widerstehen und unbeirrt weiterzumachen.

Die Parallelen zwischen dem ambitionierten Leistungssport und der Welt der Start-ups sind unübersehbar. Beide erfordern einen großen Willen, um durch die schwierigen Phasen zu gehen. In der Tat, ähnlich wie bei einem Ultratriathlon, kann das Gründen und

Führen eines Start-ups schmerzhaft sein. Es erfordert immense Ausdauer und den Glauben daran, dass man trotz aller Widrigkeiten den Weg zum Erfolg finden kann. Egal, ob man sich einer langen Strecke in einem Wettkampf oder einem langen Weg in der Geschäftswelt stellt, der Schlüssel zum Durchhalten liegt im mentalen Widerstand gegen Selbstzweifel und Unsicherheit.

Ein guter Start-Up Unternehmer ist auch jemand, der weitermacht, wenn der Weg steiniger wird. Thomas de Nocker illustriert dies in seinem Buch, indem er uns Einblicke in seine persönliche Reise gibt. Er zeigt uns, dass Erfolg nicht nur von einer Idee abhängt, sondern von der Entschlossenheit, diese Idee zu verfolgen, auch wenn der Weg holprig wird. Der Weg zum Erfolg ist selten geradlinig, und oft müssen wir uns den Herausforderungen stellen, die anfänglich unmöglich erscheinen.

Einer der wichtigsten Aspekte des Unternehmertums ist die Bedeutung von Geschwindigkeit. Im Wettbewerbsumfeld von heute ist es entscheidend, schnell zu lernen, sich anzupassen und mutige Entscheidungen zu treffen. Perfektionismus kann hinderlich sein, und es ist oft besser, mutig voranzuschreiten und dabei aus Fehlern zu lernen. Diese Lektion aus dem Ausdauersport und der Unternehmerwelt ist von unschätzbarem Wert.

Das Buch ist eine erfrischende Erinnerung daran, dass Erfolg im Leben und im Unternehmertum nicht nur von unseren Fähigkeiten abhängt, sondern auch von unserer Einstellung und unserer Bereitschaft, über uns hinauszuwachsen. Der Weg mag steinig sein, aber er ist

auch erfüllend und lehrreich. Die Sieger zeichnen sich oft schon am Start aus, nicht nur im Sport, sondern auch im Unternehmertum. Sie sind diejenigen, die den Mut haben, den ersten Schritt zu tun, wenn andere noch zögern.

Ich lade Sie ein, dieses Buch zu lesen und sich von seinen Erfahrungen inspirieren zu lassen. Tauchen Sie ein in die Welt des Ultratriathlons und erfahren Sie, wie die Prinzipien des Ausdauersports auch auf die Welt der Start-ups angewendet werden können. Möge dieses Buch Ihnen helfen, Ihren eigenen inneren Sieger zu finden und die Herausforderungen des Unternehmertums mit Mut und Entschlossenheit anzunehmen.

Vielen Dank, dass Sie dieses Buch in die Hand genommen haben. Ich bin zuversichtlich, dass es Ihnen wertvolle Einsichten und Inspiration bieten wird, um Ihren eigenen Weg zum Erfolg zu gestalten.

Prof. Dr. Michael Friebe

Gründungsdirektor Center für Innovation, Business
Development & Entrepreneurship (CIBE)
FOM Hochschule, Essen

Vorwort Prof. Dr. Frank-Martin Belz

Das Buch „Unternehmergeist im Ultra-Triathlon“ von Thomas de Nocker hat mich von Anfang an gefesselt, mit einem spannenden Erlebnisbericht in den Bann gezogen und neuen, ungewöhnlichen Parallelen überrascht.

In der Einführung nimmt der Autor den Leser mit auf eine Reise zu den Weltmeisterschaften nach Lensahn. Das, was Hawaii für den Ironman ist, ist Lensahn für den Triple-Ultra-Triathlon, die unglaubliche Ausdauerdistanz von 11,4 km schwimmen, 540 km Rad fahren, und 126,6 km laufen – nonstop am Stück. Er beschreibt anschaulich, offen und ehrlich seine persönliche Leidenschaft für den extremen Ausdauersport im Training und Wettbewerb – jenseits von Kommerz und großem medialen Interesse. Die Grenzerfahrung in den letzten Stunden des Triple-Ultra-Triathlons, in denen Thomas de Nocker vor dem größten Erfolg seiner sportlichen Karriere steht, gleichzeitig stehend K.O. ist und gegen die Müdigkeit nach 40 Stunden ohne Schlaf ankämpft, ist an Dramaturgie kaum zu überbieten und auch für mich als langjähriger Ausdauersportler und mehrfacher Ironman-Finisher interessant und lesenswert.

Doch das Buch beschränkt sich nicht alleine auf den Wettkampf bei den Weltmeisterschaften und den Weg dorthin. Als Professor und eigenständiger Unternehmer zieht Thomas de Nocker Parallelen zwischen Ultra-Triathlon und Unternehmertum, indem er fragt: Was können (angehende) Unternehmer vom Ultra-Triathlon lernen? Die Antwort bringt er mit den „vier Ms“ prägnant auf den Punkt: Motivation, Mindset, Mut und

Management! Ohne Motivation wäre Thomas de Nocker spätestens nach dem Radfahren aus dem Rennen ausgestiegen, ohne das richtige Mindset hätte er nicht jahrelang für dieses Event trainiert, ohne Mut hätte er sich gar nicht zu der Weltmeisterschaft angemeldet und ohne gutes (Zeit-) Management mit einem Vollzeitberuf und einer großen Familie mit vier Kindern wäre er in der Vorbereitung nicht weit gekommen. Die Eigenschaften, die einen Ultra-Triathleten auszeichnen, sind auch für die Gründung und Leitung eines erfolgreichen Unternehmens notwendig und von immensem Vorteil. Dabei geht es nicht um das Motto „Immer schneller, höher und weiter“, sondern auch die eigenen Leistungsgrenzen anzuerkennen, ab und zu Kompromisse einzugehen, manchmal bewusst einzuhalten und zu reflektieren, um nicht nur im Beruf und Sport erfolgreich, sondern im Leben glücklich zu sein! In dem Sinn kann ich das Buch allen wärmstens zur Lektüre empfehlen.

Prof. Dr. Frank-Martin Belz

Direktor TUM SEED Center und Professor für
unternehmerische Nachhaltigkeit
Technische Universität München
25-facher Ironman-Finisher und Autor des Buches
„Challenge Ironman: Auf der Suche nach Sinn“

Wieso? - Anstelle eines Autoren-Vorwortes

Manchmal sind es ungewöhnliche Parallelen, die zu erstaunlichen Erkenntnissen führen und komplizierte Sachverhalte greifbar machen: Der Ökonom John Kotter beispielsweise ist mit einer Kurzgeschichte über Pinguine bekannt geworden, weil er damit die Grundzüge des Change-Managements verdeutlichen konnte.¹ Im Film „A beautiful mind“ über den Mathematiker John Nash erklärt dieser das von ihm entwickelte Nash-Gleichgewicht mit dem idealen Vorgehen beim Flirten. Und wenn Wirtschaftswissenschaftlerinnen² - männliche Wissenschaftler sind selbstverständlich mitgemeint - über Wettbewerb sprechen, so nutzen sie mit „Preiskrieg“ oder „Marketingoffensive“ oft Vokabular aus dem militärischen Bereich.

Ein disziplinenübergreifender Brückenschlag kann nicht nur unerwartete Erkenntnisse mit sich bringen, er kann eben auch interessant und spannend sein und somit Lernen erleichtern.

Das vorliegende Buch ist vieles nicht: Es ist kein klassisches Lehrbuch über Unternehmensgründung und -entwicklung, auch wenn es den Anspruch hat, der Leserin die Grundzüge näherzubringen. Es ist auch vorrangig kein autobiographischer Wettkampfbericht, auch wenn Erlebnisse aus einer persönlichen Perspektive beschrieben werden. Es soll auch kein Motivationsratgeber sein, der die Leserinnen zur Tat schreiten lassen soll, auch wenn das als Konsequenz nicht unerwünscht ist.

Das Buch soll ein Brückenschlag sein. Ein Fachbuch, welches unterhält, weil es eine eindrückliche persönliche Geschichte mitsamt unvermeidlichen Anekdoten erzählt.

Ein Buch, welches betriebswirtschaftliche Sachverhalte praxisnah vermittelt. Und ein Buch, welches motiviert, eben dieses nach der letzten Seite auf den Tisch zu legen und ins Tun zu kommen. Wie bei Peter Lustig, der Löwenzahn immer mit der Aufforderung zum Ausschalten beendete.

Die persönliche Geschichte stammt von mir selbst. Es geht um meine Leidenschaft für Ausdauersport, die mich im Juli 2023 zur Weltmeisterschaft im Ultratriathlon führte. Dieser Wettkampf hat mich ziemlich mitgenommen. Weniger körperlich, der Muskelkater war rasch verflogen, sondern eher geistig: Was habe ich da gemacht? Warum eigentlich? Was habe ich gelernt – über den Wettkampf, über den Sport, über mich? Und was ist dieser Sport eigentlich für mich? Hat sich die insgesamt vierjährige Vorbereitung gelohnt, all das Training und die Entbehrungen?

Erstaunlich klar zeigten sich mir dabei vor allem zwei Parallelen zu einem ganz anderen Thema, das mich auch in den letzten Jahren begleitete: dem Aufbau eines eigenen Unternehmens. Es braucht eine bestimmte Leidenschaft, sowohl um ein Unternehmen zu gründen als auch um leistungsorientiert Ausdauersport zu betreiben, gerade wenn es ohne wirtschaftliche Not geschieht. Und es braucht eine Mischung aus Zähigkeit und Flexibilität, um auf Kurs zu bleiben.

Es gibt für mich mein „Unternehmen Triathlon“, mein Projekt, an dem ich viele Jahre mit viel Herzblut und Schweiß gearbeitet habe. Aus dieser Perspektive wurde für mich deutlich, dass bei meinem Sport-Unternehmen die gleichen Anforderungen an die Person und die

Vorgehensstrategie auch bei einem Unternehmensaufbau im betriebswirtschaftlichen Sinne gelten.

Mit diesem Blickwinkel ist das Buch geschrieben worden: Was kann ich aus den Erfahrungen im Ultra-Triathlon für den Aufbau eines Start-ups lernen? Und was können meine bisherigen Gründererfahrungen dazu beitragen? Es geht somit um Motivation, Mindset, Mut und Management.

Dabei ist es bewusst nicht zu wissenschaftlich geschrieben, damit die Leserin sich nicht auf diese Weise direkt an die Phasen der Langeweile und Eintönigkeiten bei einem Ultra-Triathlon erinnert fühlt.

Essen, im Oktober 2023

Thomas de Nocker

Thomas.deNocker@2denare.de

1 Worum geht es?

1.1 „Nebenher-Karrieren“ – Brückenschlag

Scheinbar am Ende

Irgendwann wusste ich auch nicht mehr weiter. Ich war fast 40 Stunden pausenlos unterwegs, bin 11 km geschwommen, mehr als 500 km Rad gefahren und dann noch über 100 km gelaufen. Und ich musste noch 20 km. 20 km sind dann nicht mehr viel, aber ich war so erschöpft, dass ich mich irgendwo hinlegen wollte. Ich konnte gar nicht mehr richtig denken, geschweige denn mich unterhalten. Manchmal sah ich alles nur verschwommen und vor allem meine Füße schmerzten. Mir fehlte die Fantasie, wie ich das noch mindestens zwei Stunden durchhalten sollte. Natürlich hätte ich mich hinlegen können, aber wie sollte ich dann wieder aufstehen?

Ich musste weiterlaufen. Irgendwie musste es gehen. Aufgeben war keine Option für mich, nicht so kurz vor Ziel und nicht ohne einen „akzeptablen“ Grund, wie z.B. ein medizinisches Problem.

Und dann bin ich einfach weitergelaufen. Bis zur nächsten Ecke, Schritt für Schritt, soweit die Füße tragen. Die Restdistanz von 20 km habe ich ausgeblendet, das war egal. Augen zu und durch, bloß nicht stehen bleiben, immer weiter.

Und es ging auch weiter und ganz langsam aber auch ganz sicher wurde die Strecke immer kürzer. So bin ich für mich in die zweite Nacht hineingelaufen, mit Musik in Dauerschleife im Ohr und schweigend verfolgt von einem

meiner Begleiter auf dem Rad. Kein Reden, einfach nur Laufen.

Rückblickend war das die härteste Zeit im gesamten Wettkampf, aber auch die, an der ich am meisten gewachsen bin: Auch wenn das Ziel für mich unerreichbar und alles gegen mich zu sein schien, kam ich doch dem Ziel näher. Und wenn ich etwas will, dann ist jedes Ziel erreichbar. Mit dieser Überzeugung durchs Leben gehen zu dürfen, das macht schon vieles leichter. Allein dafür, dieses verinnerlicht zu haben, lohnte sich die Tortur.

Gott schreibt auf krummen Linien gerade

Ich bin schon immer gerne in verschiedenen Welten zuhause. Eine besondere Welt ist die Ultra-Triathlon-Szene, also all die positiv verrückten Menschen, die an Triathlon-Wettkämpfen jenseits der Ironman-Distanz Freude haben und sich selbst und gegenseitig beweisen, zu welchen Strapazen Körper und Geist fähig sind.

Im Juli 2023 habe ich in dieser Szene bei der Triathlon-Weltmeisterschaft auf der dreifachen Ironman-Distanz³ mit gut 42 Stunden den 5. Platz erreicht. Die dreifache Ironman-Distanz, auch kurz „Triple“ genannt, umfasst nacheinander 11,4 km schwimmen, 540 km Rad fahren und 126,6 km laufen am Stück.⁴ Für mich ist das der größte Erfolg meiner sportlichen Laufbahn. Natürlich gibt es dazu eine Vorgeschichte aus Planen, Entscheiden und Trainieren.

Wie vieles in meinem Leben hat sich das ergeben und dann gut zusammengefügt. Irgendwie kommt eins zum anderen, Chancen ergeben sich, man probiert etwas Neues, steuert notfalls um, probiert etwas anderes und ist

dann plötzlich an einem Ziel, von dem man gar nicht wusste, dass man dahin wollte. Rückblickend macht alles Sinn, oder etwas religiöser ausgedrückt: Gott schreibt auf krummen Linien gerade.

Viele Unternehmen wachsen auch auf diese Weise. Die Kunst ist, sie bewusst zu entwickeln: Sie so aufzustellen, dass Chancen kommen können, um sie dann zu nutzen. Gelegenheiten mutig beim Schopfe packen. Neue Wege gehen, wenn alte nicht mehr weiterführen. Eben einen guten Riecher haben und dann auch dranbleiben.⁵

Man muss aber die Sache schon selbst in die Hand nehmen, da kann man nicht nur auf das Wirken Gottes bei der Linienführung vertrauen. Mir gelingt das im Allgemeinen ganz gut. Ich habe Freude daran, mich in neuen Kontexten zurechtzufinden und mich einzuarbeiten. Ich lasse mich schwer von Details ablenken oder abschrecken und kann mich, wenn nötig, durchbeißen. Wenn Entscheidungen anstehen und Neues zur Auswahl steht, sage ich im Zweifel immer ja. Perfekt ist nie mein Anspruch, ich bin ständig auf der Suche. Dazu später noch mehr.

Agegrouper– Freizeitsportler unter Profis

Es gibt im Sport Amateure und Profis. Profis zeichnen sich dadurch aus, dass Sport ihr Vollzeitberuf ist, sie entsprechend viel Zeit und sonstige Ressourcen in ihr sportliches Fortkommen stecken können. In allen Sportarten, in denen man Geld verdienen kann, sind fast alle der leistungsstärksten Sportlerinnen Profis. Dieses ist allein deshalb schon der Fall, weil man eine weitere Einkommensquelle nicht braucht.

Es gibt jedoch Ausnahmen: Junge Talente absolvieren trotz einer Karriere nebenher ein Studium, um nach der aktiven Sportlerzeit eine Ausbildung zu haben. Viele andere Sportler investieren viel Zeit in Selbstmarketing, um sich als Person bekannt zu halten, für Sponsoren zu werben und darüber Einnahmen zu generieren. Sie „arbeiten“ noch parallel zum Training. Da das Training aber im Mittelpunkt stehen sollte, kann das zum Problem werden: „Die größten Herausforderungen im Bereich Social Media bestehen für Athletinnen und Athleten vor allem im Zeit- und Plattformmanagement. Die Hälfte der Befragten (51 Prozent) gibt an, dass das Zeitmanagement zur Pflege der Kanäle neben dem täglichen Training zu ihren drei größten Herausforderungen zählt“, so eine Befragung der Deutschen Sporthilfe.⁶ Auch Profis können sich nicht ausschließlich auf Training konzentrieren.

Der Triathlon-Sport zeichnet sich dadurch aus, dass Profis und Amateure gemeinsam in den gleichen Rennen an den Start gehen. Die Gesamtsiege fahren naturgemäß meistens Profis ein, aber der ein oder die andere Amateurin, auch Altersklassenathletin oder Agegrouper genannt, überholt mal einen Profi. Bei der Ironman Weltmeisterschaft 2017 auf Hawaii gab es zum Beispiel eine ganze Reihe an Amateuren, die mit Jan Frodeno einen amtierenden Weltmeister überrundet haben, weil dieser mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte, die auch anderen bekannt sind: „Es war ein furchtbarer Tag für mich. Mein Rücken hat heute ganz und gar nicht mitgespielt. Der Finishergedanke ist groß im Triathlon und so bleibt auch einem Weltmeister ein vier Stunden Marathon nicht erspart. Jetzt brauch ich aber mal ein kaltes

Bier, bevor die Analysen beginnen.“ so Jan Frodeno im Ziel.⁷

Um Profi-Triathletin auf der Langdistanz zu werden, gibt es zwei Wege: Entweder wechseln Sportlerinnen, die bereits Profistatus auf kürzeren Distanzen oder in verwandten Sportarten haben, irgendwann auf die Langdistanz. Jan Frodeno ist ein Beispiel. Oder junge und erfolgreiche Agegrouper wagen den Sprung vom Amateurstatus ins Profifeld.

Nebenerwerbsunternehmertum als Einstieg

Bei Unternehmensgründern gibt es ähnliche Kategorien. Es gibt Menschen, die sich bewusst Vollzeit einer Unternehmensgründung verschreiben: Hochschulabsolventinnen, die in Vollzeit Zeit und Energie aufwenden, eine Geschäftsidee zu konzipieren. Unternehmensberater, die in ihrer Beratungspraxis auf eine Idee gestoßen sind, die nun umgesetzt werden soll. Seriengründerinnen, die ein Gründerprojekt an das nächste reihen. Sie vereint, dass man sich ausschließlich des Start-ups widmet.

Daneben gibt es eben auch Gründerinnen, die aus einer bestehenden Berufstätigkeit gründen und aus verschiedenen Motiven als „Nebenerwerbsunternehmerin“ starten und sich den Sprung vom Amateur ins Vollzeit-Profifeld offenhalten. Laut KfW-Gründungsmonitor sind die Mehrzahl der Existenzgründungen Nebenerwerbsgründungen; Vollzeitgründungen sind in der Minderheit. Dieses Verhältnis hat sich in den letzten 20 Jahren nicht verändert.⁸

Nicht jede Unternehmensgründung wird formell als Start-up bezeichnet: Ein Start-up bezeichnet eine neu gegründete Firma, deren Geschäftsmodell innovativ ist und ein schnelles Wachstum verspricht.⁹ Innovative Start-ups gibt es sowohl bei Vollzeit- als auch bei Nebenerwerbsgründern. Die Nebenerwerbsgründer wechseln aber schnell in Vollzeit, wenn ein bestimmter Wachstumskurs sich ankündigt. Auf ähnliche Weise sind aus Agegroupen Profis geworden.

Gründen nach Feierabend – „Nebenher“ ins Ziel

Es gibt Bereiche, in denen kann ein langsamer Nebentätigkeitseinstieg möglich und sinnvoll sein, z. B. in meiner Branche, der Beratung. Das ist anders bei hohen notwendigen Investitionen, da die Rentabilität sich verringert: Wer einen Imbisswagen sein Eigen nennt, sollte diesen möglichst viel nutzen, um die Kosten wieder einzuspielen. Ähnlich ist es bei einer aufwändigen und kostspieligen Ausbildung, die sich eher bei einer Vollzeitstelle lohnt.

Die Frage lautet: Müssen begrenzte Ressourcen, sei es Zeit oder Kapital, ein definitiver Hinderungsgrund für eine Start-up-Ambition sein? Selbstverständlich nicht. Bei einer Unternehmensgründung geht es vielmehr um „Findigkeit“ („alertness“)¹⁰: „Der Entrepreneur hat den Blick für brachliegende Ressourcen. Dazu braucht er nicht unbedingt viel Kapital, sondern Köpfchen.“¹¹

Natürlich hat ein Start-up in Vollzeit Vorteile: Man kann intensiver und schneller daran arbeiten. Aber oftmals ist die Frage nicht Vollzeit oder Nebenerwerb, sondern Nebenerwerb oder gar nicht. Vor diesem Hintergrund ist

der Nebenerwerb dann doch oft die bessere Wahl. Die Vorteile liegen auf der Hand: Gründen im Nebenerwerb „gibt Gründern die Freiheit, eigene Ideen zu verfolgen, kombiniert mit der Sicherheit einer Anstellung. Gründen mit Vollkaskoversicherung sozusagen. Wer nicht alles sofort auf eine Karte setzt, setzt sich nicht dem Druck aus, dass die Geschäftsidee gleich den Lebensunterhalt finanzieren muss. Scheitern wird nicht zur finanziellen Katastrophe und auch vermeintlich verrückte Ideen können ohne großes Risiko ausprobiert werden.“, so Felix Plötz.¹²

Er hat drei grundlegende Anforderungen formuliert, die insbesondere für eine Gründung im Nebenerwerb gelten: „Erstens: Du darfst nicht beim ewigen „Eigentlich würde ich gerne mal“ bleiben. Der Wunsch allein genügt nicht. Das klingt banal, ist allerdings die Hürde, an der die meisten Menschen scheitern. Zweitens: Du musst etwas finden, das zu dir und deinen Fähigkeiten passt. Ein Beispiel: Die Idee zu Facebook ist erwiesenermaßen extrem erfolgreich. Zu meinen Fähigkeiten hätte sie allerdings nicht gepasst – ich wäre damit grandios gescheitert. Drittens: Die Idee, die zu dir und deinen Fähigkeiten passt, muss ihren Markt haben. Tut sie das nicht, ist es nur ein Hobby, aber kein Nebenbusiness.“¹³ Dazu kommt: Natürlich passt ein Start-up nie wirklich in die Berufs- und Lebensplanung, genau wie eigene Kinder oder auch der Plan, einen Ironman zu finishen. Letztlich ist hier die Frage der Motivation und des Wollens neben finanziellen Aspekten entscheidend.

Obwohl es viele Menschen und Ideen gibt, die diese drei Kriterien erfüllen, sieht die Realität anders aus: Die Anzahl an Start-up-Neugründungen ist in Deutschland rückläufig.¹⁴ Die Präferenz einer beruflichen

Selbstständigkeit sinkt seit 15 Jahren stetig gegenüber einer Anstellung.¹⁵ Während es im Jahr 2002 noch mehr als 1,4 Mio. Unternehmensgründungen gab, sank dieser Wert bis 2022 auf 550.000: Ein Rückgang um mehr als 60%. Immer mehr potentielle Gründerinnen beantworten sich die Frage „Will ich mir das antun?“ mit „Nein“.

Immer wieder Quereinstieg – Beruflicher Hintergrund

Ich selbst bin Geschäftsführer des Beratungsinstituts 2denare GmbH mit einem engen Kundenfokus: ausschließlich kirchliche Organisationen. 2denare begleitet Projekte im gesamten deutschsprachigen Raum mit aktuell gut einem Dutzend festangestellten Mitarbeitenden. Das Unternehmen habe ich als Start-up gegründet, rückblickend fügt sich da manches zusammen: Als Lehramtsstudent für katholische Religionslehre bin ich bei einem Praktikum bei McKinsey gelandet und habe dort erfahren, dass auch Bistümer zum Kundenkreis gehören. Ein Jahr später habe ich eine theologische Examensarbeit darüber geschrieben und dann gemerkt, dass das Thema noch ergiebiger ist. Weil sich ein Job als Uni-Assistent anbot, begann ich im darauffolgenden Jahr nach einer Segel-Auszeit eine theologische Promotion darüber, wie Strategieberatungen mit katholischen Diözesen zusammenarbeiten können.¹⁶ Mein Ziel war nie eine wissenschaftliche Laufbahn, aber eine Promotionszeit passte mir biographisch und es gab genügend Motivation für solch ein kräftezehrendes aber auch erfüllendes Projekt.

Ausgangsziel war zunächst eine Arbeit zu schreiben, die angenommen wird. Mehr Motivation und Liebe für

wissenschaftliche Details traute ich mir zu der Zeit nicht zu. Irgendwann gab es den Punkt, an dem eine Entscheidung anstand: Schnell abbinden und gerade so durchkommen oder ein halbes Jahr weitere Arbeit investieren und ein wirklich gutes Werk erstellen? Ich entschied mich für die zweite Option, das halbe Jahr war es wert.

Beruflich ging es dann für mich in die strategische Unternehmensberatung mit meinem Studienhintergrund als typischer Quereinsteiger. Das war oftmals außerhalb meiner Komfortzone, funktionierte aber ganz gut von 2011 bis 2013. Mit meinem Verständnis für Kirche und meinem Beratungsknowhow ergaben sich dann erste Anfragen zur Beratung von Bistümern: Zuerst von anderen Beratungsfirmen, die mich bei ihren Kirchenprojekten als Experten haben wollten, später mit eigenen, kleinen Projekten. So entstand mein Nischenschwerpunkt. Kontakte haben, Chancen sehen, einen Riecher haben.

Meine theologische Promotion hatte einen betriebswirtschaftlichen Anteil. Als Lehrbeauftragter landete ich bald an einer Wirtschaftshochschule. Irgendwann gab es das Angebot, dort eine BWL-Professur zu übernehmen, in gewisser Weise auch als Quereinsteiger. Meine Forschungsschwerpunkte sind Wirtschafts-, Verwaltungs- und Strategiefragen in Kirche. Auch eine Nische.

Ich habe immer wieder Chancen gesucht, Mut zum Risiko mitgebracht. Oft hat es auch geklappt: Mit einem Stipendium eines Begabtenförderwerkes ohne Einser-Abitur, mit einem McKinsey-Praktikum ohne irgendwelche fachlichen Vorkenntnisse, mit einer Summa-Promotion ohne Liebe zur akademischen

Grundlagenarbeit, zu einem Job als Unternehmensberater ohne BWL-Studium und zu einer BWL-Professur als Doktor der Theologie.

Diesen Quereinstieg gab es bei mir auch beim Triathlon. Unsportlich war ich zwar nie im Leben, war als Kind im Schwimm- und Leichtathletikverein und immer gerne in Bewegung. Es gab danach aber immer Phasen, in denen Sport nicht zu meinen Prioritäten gehörte. Eine Ausnahme war die zweite Hälfte des Studiums in Münster, in der ich regelmäßig Rennrad gefahren bin und auch zum Marathonlauf gefunden habe. Nach der Geburt der ersten Tochter schief das Thema Sport bis 2019 wieder ein. Erst danach wurde es wieder wichtig, dann startete das Projekt Triathlon. Ich wollte nicht akzeptieren, dass für Sport einfach kein Platz in meinem Leben sei.

Selbstredend war und ist meine Sportkarriere immer eine „Nebenher-Karriere“. Aus vielerlei Gründen bin ich kein Vollzeitathlet und werde es auch nie sein. Anders ging es nicht und ich hätte es auch nie so gewollt.

Mein Unternehmen 2denare habe ich auch „nebenher“ gegründet. Gestartet habe ich meine Beratungstätigkeit für kirchliche Kunden 2013 parallel zu einer wissenschaftlichen Teilzeitbeschäftigung. Die finanzielle Verantwortung einer wachsenden Familie hinderte mich daran, freiberuflich alles auf eine Karte zu setzen. Mit der Zeit wechselte ich in Vollzeit, stellte erste Mitarbeiter an, so dass 2denare zur aktuellen Größe wuchs. Das Risiko erschien bei jedem einzelnen Schritt vertretbar.

Meine Leistungen – Kein Spitzensport aber nicht ohne

Ich bin ein guter Triathlet und stolz auf meine Leistungen. Dennoch steht fest: Allein in meinem Essener Triathlonverein gibt es ein Dutzend an Athleten, die auf der Ironman-Distanz schneller sind als ich und mich vielleicht auch auf der Triple-Distanz überrunden würden – wenn sie an den Start gehen würden. Ultra-Triathlon ist ein Nischenbereich, da ist die Konkurrenz überschaubar. Die berühmte Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii hat ein sehr leistungsstarkes Starterfeld, man muss sich in Qualifikationsrennen beweisen, es gibt eine harte Auslese. Bereits ein Startplatz auf Hawaii gilt als sportlicher Ritterschlag. In Lensahn darf jeder an den Start, der ein ärztliches Attest mitbringt und mal eine Langdistanz im Triathlon erfolgreich beendet hat. Das relativiert die Exklusivität einer Weltmeisterschaft.

Ich habe eine Professur, schreibe regelmäßig Fachartikel und bekomme positives Lehr-Feedback von meinen Studierenden. Es gibt aber sehr viele bessere Forscher mit brillanteren Publikationen. Wissenschaftlich leuchte ich nur als ein kleines Licht. Aber ich leuchte und in meinem speziellen Forschungsfeld wird man auch mit wenig Licht gut gesehen.

Ähnlich sieht es für mich als Unternehmer aus. Ich habe erfolgreich ein Unternehmen gegründet und führe dieses ganz gut. Und gleichzeitig gibt es Menschen, deren Unternehmen viel schneller wächst und die mehr Führungskompetenzen haben als ich.

Aber man muss auch nicht immer sehr gut sein, gerade wenn man nicht nur einen Ball in der Luft hat. Gut reicht

oft auch, „80 ist das neue 100“. Und gerade als Amateursportler weiß ich darum, dass meine Leistungen begrenzt sind und es auch immer bleiben werden. Trotzdem komme ich schon ziemlich weit damit.

1.2 Wie alles begann – eine Vorgeschichte

Ironman-Finish als persönliches Ziel

Der Grundstein für meinen Triple wurde im Herbst 2019 gelegt, als ich mich entschloss, bei einem Ironman an den Start zu gehen. Die Ironman-Distanz, formal Langdistanz genannt, umfasst nacheinander 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren und einen Marathonlauf über 42,2 km am Schluss. Mich reizte die Herausforderung, so etwas zu schaffen. Es hat mich angefixt.

Da ich in der Vergangenheit schon Marathon gelaufen und Rennrad gefahren bin, gab es eine gewisse konditionelle Grundlage. Schwimmen konnte ich auch, wenn auch nicht gut. Bis zum Ironman war es noch ein langer Weg, das war sprichwörtlich ein „sportliches Ziel“. Im November habe ich mich direkt für den Ironman Hamburg im Folgejahr angemeldet. Die kurze Vorbereitungszeit von weniger als einem Jahr mag übermütig erscheinen. Der Grund für die Anmeldung war letztlich meine Ungeduld, endlich starten zu wollen. Dazu war ich bereit, auch eine langsame Zielzeit in Kauf zu nehmen, mir ging es nur ums Dabeisein und Ankommen.

Im Jahr 2020 wurden Corona-bedingt fast alle Wettkämpfe abgesagt, das bescherte mir ein Jahr mehr an Vorbereitungszeit. Mein Anspruch an den Wettkampf änderte sich, weil ich merkte, dass ich vorankam: Ging es mir anfangs nur ums Ankommen in der Zeitvorgabe von 17 Stunden, entwickelte ich nun einen Wettkampfehrgeiz. Mit ein wenig Glück, so rechnete ich mir aus, könnte eine

Zeit unter 12 Stunden möglich sein. Das stachelte mich noch mehr an.

Ich konnte während der gesamten Vorbereitungszeit ehrlich zu mir sagen: Ich hab' da richtig Bock drauf! Natürlich gab es auch frustrierende Momente. Als ich im Juni 2021 im Urlaub nach einem halben Jahr Corona-bedingter Schwimmpause wieder ins Wasser stieg und direkt im Badensee eine große Runde drehen wollte, musste ich nach 200 m abbrechen, weil ich gar nicht vorwärts kam.

Der Wettkampf in Hamburg lief dann sehr gut. Wenn im Langdistanz-Triathlon Glück die Abwesenheit von Pech ist, dann hatte ich Glück, denn ich blieb von Platten, Stürzen, Magenproblemen oder sonstigen Ereignissen verschont, die Ziele sonst manchmal unfreiwillig zu Nichte machen. Alles lief glatt und ich konnte meine angestrebte Zielzeit weit unterbieten.

Mit der Entscheidung, die Herausforderung Ironman zu wagen, war offensichtlich, dass nach einem erfolgreichen Wettkampf die Frage auftreten würde, wie es nun weitergeht. Noch am Abend hatte ich im Vereins-Chat angekündigt, dass meine Ironman-Karriere jetzt wohl vorbei sei, da ich diese Zeit wohl nie mehr schlagen werden könne. Es kam dann aber doch anders.

Rückblickend war mein erstes Ironman-Finish 2021 in Hamburg die Grundlage für weitere Herausforderungen im Ausdauersport. Aber dass es überhaupt Wettkämpfe jenseits der Ironman-Distanz gibt, das wusste ich zu dem Zeitpunkt noch nicht.

Das eigentliche Anschlussziel bestand darin, bei einem Ironman-Start in Frankfurt im darauffolgenden Jahr 2022

meine vorherige Zielzeit zu unterbieten. Dies ist das klassische Ziel von Langdistanztriathleten: „Beat yesterday!“. Da ich mir nun ein richtiges Triathlonfahrrad zugelegt hatte, erschien das auch realistisch.

Die Verbesserung der Zielzeit gelang im Folgejahr um die anvisierte halbe Stunde, aber irgendwie war das für mich eine Sackgasse: Weitere Verbesserungen würden bei mir ab jetzt nur minimal möglich sein. Eine so schnelle Zielzeit, dass eine Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii möglich wäre, war bei meinen Begabungen und den mir zur Verfügung stehenden zeitlichen Ressourcen nicht realistisch. Dafür hätte ich mich auch nicht begeistern können. Es fehlte eine attraktive Herausforderung.

Willkommen im Ultra-Triathlon!

Diese Herausforderung fand sich mit einem Wettkampf über die doppelte Ironman-Distanz im Sommer 2022 in Lensahn. Attraktiv war dieser Wettkampf aus zwei Gründen: Während alle anderen immer nur schneller werden wollten und in der Ironman-Welt blieben, fand ich eine andere Herausforderung, die deutlich exklusiver war. Die Tatsache, dass solche Wettbewerbe kleiner und weniger populär waren, störte mich nicht.

Meine robuste körperliche Konstitution ohne irgendein sportmedizinisches Problem erlaubte mir, an den Start zu gehen. Hier unterscheide ich mich von vielen anderen Athleten, die aus Rücksicht auf ihren Körper einen Start scheuen (müssen). Meine Knochen machen (bislang) alles mit.

Ich habe eine Nische gefunden, die mir attraktiv erschien. Das Ergebnis ließ sich blicken. Mit gut 25 Stunden für den doppelten Ironman, den „Double“ (7,6 km schwimmen, 360 km Rad fahren und 84,4 km laufen) erreichte ich den zweiten Platz bei dem kleinen, aber international besetzten Wettkampf: Die erste echte Podiumsplatzierung meines Lebens.

Der Wettkampf zeigte mir, dass meine wirkliche Kernkompetenz darin liegt, über einen sehr langen Zeitraum sportlich aktiv zu sein. Dazu kam, dass ich sämtliche Ausrüstung für solch einen Wettkampf bereits hatte, und somit keine zusätzlichen Kosten anfielen.

Der Sprung vom „Double“ zum „Triple“ war dann ein kleiner. Durch die Austragung des Triple-Wettkampfes im Jahr 2023 in Lensahn als Weltmeisterschaft war schon im Herbst 2022 klar, dass dieser Wettkampf mein Hauptwettkampf im Folgejahr sein würde. Als ich die Ausschreibung im Internet las, brannten meine Oberschenkel als Erinnerungsschmerz vom letzten Wettkampf. Es war wie eine Mahnung von meinem Körper an das Gehirn, aber es half nicht. In Lensahn musste ich dabei sein.

Training: Mehr wäre schön, geht aber nicht

Meine Trainingsmöglichkeiten sind begrenzt. Mein Beruf ist zeitaufwändig und verlangt eine hohe Flexibilität. Ich habe vier kleine Kinder, so dass auch das Familienleben viel Raum einnimmt. Beides hat vor dem Sport grundsätzlich Priorität.

Im Durchschnitt habe ich in den vier Jahren vor dem WM-Wettkampf pro Woche zehn Stunden trainiert¹⁷, in der

ersten Jahreshälfte immer etwas mehr als in der zweiten Hälfte, der „off-season“.

Zehn Wochenstunden sind für ambitionierte Langdistanztriathletinnen nicht viel, etliche leistungsorientierte Freizeitsportlerinnen trainieren intensiver. Mehr geht bei mir aber nicht, ohne dass Kollateralschäden zu groß werden und die Leidenschaft nur noch Leiden schafft.

Ich habe seit Herbst 2019 einen Trainer, der mir einen individuellen Trainingsplan erstellt und bei Fragen zu Rate steht. Das ist wichtig, denn man kann gerade als Unerfahrener schnell falsch trainieren: Zu viel, weil man zu motiviert ist. Die Konsequenz sind gesundheitliche Probleme. Zu wenig, dann kommt man nicht in Form. Oder falsch, wenn die Trainingsimpulse dem Körper nicht viel bringen. Grundsätzlich ist Langdistanztraining angenehm, da zum größten Teil im niedrigen Pulsbereich trainiert wird.

Die geforderte Flexibilität im Berufs- und Familienalltag führt bei mir dazu, dass ich die Trainingsvorgaben meines Trainers oft nicht genau umsetzen kann. Darunter leidet die Effizienz. Ich weiß, dass ich zum Beispiel durch mehr Training meine Schwimmzeiten deutlich verbessern könnte, aber ich schaffe es nicht öfter ins Schwimmbad.

Im Vergleich zu meinen Lauf- und Radzeiten ist meine Schwimmleistung eklatant schlecht. Meine Technik ist nicht gut und mir fehlen auch einfach noch mehr Muskeln in Armen und Oberkörper, um richtig voranzukommen. Das ließe sich durch Training alles verbessern, aber das wird nicht passieren.

Ich könnte mich zu solch einem Intensivprogramm einfach nicht aufraffen. Schwimmen macht mir zu wenig Spaß.

Dazu kommt, dass Schwimmen unheimlich zeitaufwendig ist: Für eine Stunde im Wasser bin ich zweieinhalb Stunden unterwegs mit Anfahrt, Umziehen etc. In der gleichen Zeit bin ich einen Halbmarathon gejoggt und habe nachher auch noch geduscht.

Mein Training in den letzten Wochen vor dem WM-Wettkampf war leider noch unstrukturierter als sonst, das hat mir Selbstvertrauen genommen. Mir wurde aber deutlich gemacht, dass bei solch langen Wettkämpfen die Trainingsbilanz der letzten Jahre viel wichtiger als bloß die der letzten Wochen sei. Trainingsmäßig lässt sich in der direkten Zeit vor dem Wettkampf nicht viel gewinnen, aber auch nicht viel verlieren.

Ich kenne meine Schwächen, eine davon ist eben mein Training. Ich mache das Beste daraus. Nicht immer ist alles perfekt. Und solche Defizite beim Training müssen kein Grund sein, deswegen nicht an den Start zu gehen. Aber es gibt Grenzen: Das Zeitlimit von 17 Stunden bei einem Ironman-Wettkampf zwingt dazu, dass die Athleten ein Mindestmaß an Training aufbringen, um überhaupt pünktlich ans Ziel zu kommen. Dazu kommen noch gesundheitliche Vorsichtsaspekte.

Kapazitäten: Randzeitensportler mit Job und Kindern

Als ich im Sommer 2019 die Entscheidung getroffen habe, mich auf einen Ironman vorzubereiten, war meine Frau gerade mit unserem vierten Kind schwanger, die anderen Kinder waren sechs, vier und ein Jahr alt: Gewiss kein

guter Zeitpunkt, um sich ohne Not solch einer Aufgabe zu stellen.

Die Entscheidung dazu ist im Sommerurlaub gefallen. Zur Fairness, damit unsere Freizeitanforderungen nicht aus dem Gleichgewicht kommen, haben wir auch vereinbart, dass meine Frau sich ein zweites Pony kaufen wird. Mein Sport durfte nicht auf ihre Kosten gehen, das war beiden wichtig. Somit waren wir bei zwei Pferden, drei Sportarten und vier Kindern.

Triathlontraining von Eltern junger Kinder ist immer eine besondere Herausforderung, zumindest war und ist es bei mir so: Die klassischen langen Trainingseinheiten am Wochenende sind bei mir nicht so einfach möglich. In den Zeiten, zu denen Vereine Lauf- und Schwimmtrainings anbieten, ist bei uns zuhause Abendessens- und Bettgezeit. Und Trainingslager zur Wettkampfvorbereitung gab es im klassischen Sinne bei mir nie.

Ich akzeptiere hier meine Grenze: Ich bin nur Randzeitensportler. Ich habe mich damit abgefunden. Sport erhält keine absolute Priorität, Weltmeisterschaft hin oder her. Aber zehn Stunden sind doch immerhin etwas, mit dem man arbeiten und etwas erreichen kann – einen fünften Platz bei einer Weltmeisterschaft zum Beispiel. Training ist eben nicht alles.

Zehn Stunden Training pro Woche funktioniert als Freizeitsportler grundsätzlich nur, wenn man motiviert ist. Das bin ich fast immer gewesen. Meine Ziele waren für mich immer so attraktiv, dass ich mich sehr oft auch nach langen Arbeitstagen oder Gute-Nacht-Geschichten noch zum Training aufrufen konnte: Ich wollte erfolgreich am

geplanten Wettkampf teilnehmen, habe mir auf YouTube dazu Erfahrungsberichte angesehen wie andere Videos von ihrem ersehnten Urlaubsziel. Erlaubt habe ich mir dabei bisweilen Freiheiten in der Trainingsgestaltung, auch wenn das auf Kosten der Trainingseffizienz ging: Wenn es draußen nasskalt und regnerisch war, bin ich manchmal nicht wie eigentlich vorgegeben laufen gegangen, sondern habe im warmen Keller auf dem in einer Rolle eingespannten Rennrad gesessen und bin beim Seriengucken einige virtuelle Kilometer gefahren. Wenn ich mich nicht für den Weg ins Schwimmbad aufraffen konnte, habe ich mich aufs Rudergerät gesetzt und parallel dazu ferngesehen. Immer in Bewegung bleiben. Wenn ich den ursprünglichen Plan nicht einhalte, wollte ich zumindest ein Alternativtraining angehen, auch wenn es nicht ganz so effizient ist.

Ambitioniert zu trainieren und kleine Kinder zu haben, verlangt viel Disziplin. Es braucht aber auch kreative Lösungen und Tricks. Hier meine persönlichen Top drei:

- Das wichtigste Hilfsmittel war unser Fahrradanhänger für Kinder, mit dem man schiebend joggen kann. Unsere Kinder haben gerne Zeit darin verbracht, sich durch die Gegend schieben zu lassen (ehrlich!). Es gab Hörspiele zur Unterhaltung, „Knabberboxen“ mit ein paar Nüssen und Süßigkeiten und regelmäßig einen Stopp an einem anderen Spielplatz. Mehrmals bin ich so einen ganzen Marathon gelaufen. Natürlich nicht schnell, aber mit Extratraining für die Oberarme.
- Wir verbringen unsere Urlaube meist auf Campingplätzen und in den letzten Jahren war

immer das jüngste Kind um ca. sechs Uhr morgens wach. Damit nicht der Rest der Familie im Wohnmobil aufwacht und alle schon mit einem Schlafdefizit in den Tag starten, habe ich das Kind dann direkt in den Anhänger gesetzt und bin zu einem längeren Nüchternlauf gestartet, mit einem Zwischenstopp bei einem Bäcker für die Frühstücksbrötchen. Dabei war egal, ob solch ein Lauf im Trainingsplan vorgesehen war oder nicht.

- Lange Radfahrten lassen sich mit Familientagesausflügen oder Urlaubsanreisen verbinden. Wenn am Vortag alles gepackt war, bin ich frühmorgens mit dem Rad aufgebrochen, der Rest ist dann mit dem Auto hinterhergekommen.

Es gibt viele Mittel und Wege, Sport und Familie zu vereinbaren. Zu 90% funktioniert das auch sehr gut, zumindest bei mir. Zur Wahrheit gehört aber auch: Trotz aller Tipps und Tricks ist solch ein Sportprogramm wie das meine letztlich doch manchmal eine Belastung, für Familie und für Freunde.

Das lässt sich nicht verleugnen und dessen sollte man sich bewusst sein. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist gerade mit kleinen Kindern im Allgemeinen schon schwer. Da noch eine zeitintensive Freizeitgestaltung hineinzukriegen, sorgt für zusätzlichen Druck. Und es gibt da ja auch noch zwei Ponys.

Bei meinen Dienstreisen sind Laufschuhe immer im Gepäck. Ich versuche auswärts jeden Morgen laufen zu gehen. Dann sieht man morgens schon mal etwas von der Stadt, die man besucht. Diese Gewohnheit hat aber auch zu einem großen Problem geführt: Auf der Rückfahrt von einer Dienstreise ist mir sechs Tage vor dem WM-

Wettkampf ein Laufschuh inklusive der orthopädischen Einlage im Zug verlustig gegangen. Nun stand ich ohne passendes Schuhwerk da und hatte geplant, eine knappe Woche später 126 km zu laufen. Es blieb nur der Erwerb von neuen Schuhen. Der Verkäufer war erstaunt, wie schnell und intensiv die Schuhe im Wettkampf genutzt werden sollten und wie wenig Zeit für ein Einlaufen zur Verfügung stehen würde. Aber es nützte ja nichts, irgendwelche Schuhe mussten her. Bei den Einlagen war schnell klar, dass die fristgerecht nicht neu angefertigt werden konnten, es musste eben ohne gehen.

Organisation: Fehler vermeiden, Risiken minimieren

Während mein Training hätte besser sein können, war meine organisatorische Vorbereitung auf das Rennen sehr gut. Rudi Carell sagte mal: „Wenn du ein Ass aus dem Ärmel ziehen willst, musst du es vorher reinstecken.“¹⁸ Das bedeutet für die Rennvorbereitung, dass man mit Widrigkeiten rechnen muss und Alternativpläne braucht. Langdistanztriathlon ist allgemein ein Fehlervermeidungssport: Man kommt mit hoher Wahrscheinlichkeit ins Ziel, wenn man keine großen Fehler macht. Man braucht einen Plan, wieviel man wann wovon isst, dabei auch mitdenken, was man macht, wenn man eigentlich gar nichts runterkriegt. Man braucht die richtige Kleidung für alle Wettererscheinungen und ein Back-up für alle Ausrüstungsgegenstände. Mir haben die Planung und Vorbereitung immer Spaß gemacht. Ich habe dadurch Sicherheit gewonnen.

Im strategischen Management ist ein gekürztes Zitat von General Helmuth von Molke zentral: „Kein Plan überlebt den ersten Feindkontakt.“¹⁹ Daraus darf man aber nicht den Fehlschluss ziehen, ein Plan wäre überflüssig. Ein Plan ist kein Erfolgsgarant, aber keinen Plan zu haben ist quasi ein Misserfolgsgarant. Meine Pack- und To-do-Liste hatte weit über 100 Zeilen. Und trotzdem passieren ungeplant Dinge, mit denen man dann umgehen muss, auch ohne gebunkertes Ass im Ärmel.

Gute Planung ist elementar, letztlich geht es um ein gutes Risikomanagement. Mit vergleichsweise wenig Aufwand lässt sich für mich hier die Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich erhöhen.

Ein hoher Anteil der Ironman-Starter, die nicht ins Ziel kommen, kapituliert nicht, weil ihnen die Luft oder die Muskelkraft fehlt, sondern das Problem ist eher indirekt: Die Wettkampf-Ernährung funktioniert nicht.²⁰ Ähnlich scheitern auch viele Start-ups an handwerklich eigentlich vermeidbaren Problemen: So manche frisch selbstständigen Handwerkerinnen machen zwar einen guten Job, es gelingt ihnen aber nicht, Rechnungen zu schreiben oder die Personalverwaltung zu organisieren. Dann ist die Selbstständigkeit oft schnell Geschichte.

2 Was habe ich geschafft?

2.1 Anforderungen und Herausforderungen

Renntaktik: Immer in Bewegung bleiben

Ich hatte Erfahrungen mit Nonstop-Wettkämpfen, die bis zu 26 Stunden dauerten. Ich wusste also, dass ich so lange durchhalten könnte. Ich nahm mir vor, in der Zeit die beiden ersten Etappen – das Schwimmen und das Radfahren – abzuschließen. Wie es mir danach gehen würde, wenn ich auf die Laufstrecke wechsele, das wusste ich nicht, da gab es keinerlei Erfahrungswerte. Aber je früher ich mit dem Laufen beginnen konnte, desto mehr Zeit blieb, bis ich müde würde. Gleichzeitig dürfte ich nicht zu erschöpft von der Belastungsintensität sein, beides galt es abzuwägen.

„Immer in Bewegung bleiben!“ war ein zentraler Grundsatz meiner Renntaktik. Aber alles über 26 Stunden war Neuland für mich. Mein Ziel war, eine längere Pause – eventuell mit Schlaf – möglichst lange aufzuschieben, wenn möglich bis ins Ziel. Mir war klar, dass ich nicht die ganze Zeit unter höchster Belastung sein könnte. Ich wollte die Belastung so wählen, dass ich die Intensität bis zum Ende durchhalten könnte: Besser Gehpausen als Sitzpausen, lieber eine Runde langsam Radeln als die Füße hochlegen. Hintergrund war, dass jede Pause mich aus meinem Rhythmus bringt. Und dass eine Pause nicht wirklich Erholung schafft, sondern Müdigkeit verstärkt und in solch einer Situation der Körper Schwierigkeiten

haben würde, sich wieder aufzuraffen. Somit war mein Wettkampf auch ein Kampf gegen die Uhr: Im Ziel sein, bevor die Müdigkeit irgendwann so groß wird, dass eine Schlafpause unumgänglich wird. Diesen Kampf habe ich gewonnen, wenn auch nur knapp: Am Schluss war ich sehr müde, jede Parkbank hatte eine sirenenhafte Attraktivität. Meine Zielzeit und mein fünfter Platz waren nur möglich, weil ich immer in Bewegung geblieben bin. Auch eine kurze Pause hätte mich letztlich Stunden gekostet.

Stillstand ist Rückschritt, so heißt es gewiss während des Wettkampfes. In der Wettkampfvorbereitung sieht es aber anders aus: Wer verletzt oder krank ist, muss sich gedulden, hier sind Pausen zwingend notwendig. Jedes Training berücksichtigt Pausen, denn das sind die Zeiten, in denen der Körper sich anpasst und man stärker oder schneller wird.

Natürlich ist Schnelligkeit bei vielen Gründungen wichtig und ein zentraler Wettbewerbsvorteil: Der frühe Vogel fängt den Wurm. Aber jede Start-up-Gründung braucht auch Geduld und bei allem Engagement ist Aktionismus oft kein guter Ratgeber: Die zweite Maus bekommt bekanntermaßen den Käse.

Es braucht manchmal auch den Mut, auf Chancen zu warten, wenn sie auf dem Weg sind. Das ist deutlich einfacher, wenn man im Nebenerwerb gründet und man es sich leisten kann, geduldig zu warten und eben nicht immer in Bewegung bleiben zu müssen.

Mentale Herausforderung: Kopf ausschalten

Viele Ironman-Wettbewerbe werben mit spektakulären Strecken. In Lensahn backt man da kleinere Brötchen. Vor allem aus logistischen Gründen sind die Runden kleiner: Geschwommen wird im Freibad auf einer 50m-Bahn, Rad gefahren wird auf einer 8 km langen Pendelstrecke in den Nachbarort und gelaufen wird auf einem 1,3 km Rundkurs durch ein Wohngebiet und an einem Sportplatz entlang. Es ist eine mentale Tortur: 228 Bahnen im Schwimmbad, 68 Mal mit dem Rad ins schöne Beschendorf und zurück, 98 Runden laufen. Es gibt wenig Abwechslung, immer die gleichen Wege, gefühlt keine Perspektive.

Da muss man durch, aber für die anderen Athleten, gegen die man antritt, ist es genauso anstrengend, daran muss man sich erinnern.

Anstrengend ist zudem das ungewisse Wetter. Bei meinem Start im Juli 2023 wechselten die Wettervorhersagen ständig. Eine ganze Nacht bei Starkregen auf dem Rad zu sitzen, gegebenenfalls noch mit Windböen, ist deutlich kräftezehrender als eine sternenklare und windstille Sommernacht. Die Ungewissheit bleibt, man kann nur versuchen, sich für alle Eventualitäten vorzubereiten. Aber immerhin wäre man nicht der Einzige im Regen.

Dazu kommt, dass das platte Schleswig-Holstein gar nicht so platt ist. Die Radstrecke hat aufgrund der kleineren Steigungen in Summe ca. 3.000 Höhenmeter, die Laufstrecke 800 Höhenmeter. Das kostet zusätzliche Kraft. Gerade die kleinen Runden schrecken viele potenzielle Starter ab, weil man Angst hat, alles vor Langeweile nicht auszuhalten. Die Angst vor der Langeweile kennen auch Pilgerinnen, die tage- oder wochenlang wandern, oder Menschen, die Exerzitien machen und sich bewusst einer

Zeit der Stille aussetzen; daneben natürlich auch Fließbandarbeiterinnen.

Beim Joggen genieße ich es, den Kopf frei zu kriegen. Nichts denken zu müssen, nicht denken zu können und dadurch Ruhe zu erfahren. Das lässt sich aber nicht auf einen Wettkampf übertragen, bei dem man konstant angestrengt ist und unter Druck steht. Ultra-Triathlon ist kein „komprimiertes Pilgern“ bei dem man 42 Stunden lang seine Gedanken schweifen lassen kann. Leider nicht. Die Eintönigkeit lässt die Anstrengungssituation länger erscheinen. Die Gefahr ist nicht, dass man vor Langeweile irgendwann stehen bleibt und aufgibt, sondern dass die fehlende Motivation zermüht und kleinere Probleme groß werden lässt. Die Kunst besteht darin, sich abzulenken und nicht ständig auf die demotivierend lange Strecke zu schauen, die noch vor einem liegt.

Wer ein Ladenlokal eröffnet, hat meist zu Beginn keine Stammkundschaft und ist noch nicht bekannt. Anfangs werden sich nur wenige Kunden in den Laden verlieren. Man steht den ganzen Tag herum und langweilt sich, ist gleichzeitig angespannt und unter Druck. Die Situation muss man aushalten können. Nach drei Tagen aufzugeben, wäre natürlich überstürzt. Man setzt sich eine Zeitfrist, nach der die Umsatzzahlen analysiert werden. Erst dann werden Zukunftsentscheidungen getroffen.

2.2 Wettkampfbericht WM 2023

Lensahn wie Wacken

Der Ultra-Triathlon-Wettkampf in Lensahn ähnelt in mancher Weise dem Metal-Festival in Wacken, einem anderen Schleswig-Holsteinischen Dorf: Fünf Tage Camping in einer anderen Welt mit Gleichgesinnten, bei jedem Wetter draußen und im Anschluss braucht es eine Woche Urlaub zur Erholung.

Wie die Wacken-Gäste kommen auch die meisten Triathlon-Aktiven schon am Mittwoch an, obwohl der Wettkampf erst am Freitag beginnt. Es gibt in Lensahn ein Begrüßungsgrillen, bei dem sich die meisten sowieso kennen, weil die Szene überschaubar ist. Das Flair ähnelt eher einem Feuerwehrfest als einer Ironman-Veranstaltung. Es geht rustikal zu. Wie familiär und persönlich der Wettkampf ist, zeigt sich einen Tag später bei der offiziellen Eröffnung mit anschließender Pasta-Party: Alle Athleten werden einzeln vorgestellt, zu jedem eine kleine Geschichte erzählt. Spätestens dann kennt jeder jeden. Bei insgesamt 70 Sportlerinnen und Sportlern ist das auch nicht so schwer.

Jeder Athlet hat seine „Crew“ dabei: Ein paar Freunde, die für die Versorgung zuständig sind. Ich hatte drei Personen dabei: Meine gute Freundin Anja und ihre Eltern Franz-Josef und Elke. Ohne die drei wäre ich nie ans Ziel gekommen. Sie haben mich mit Essen und Trinken versorgt, mir wo nötig neue Kleidung und Ausrüstung gegeben und mich mental ins Ziel geschoben. Anja hat zudem über eine WhatsApp-Gruppe einen ganzen Kreis an Interessierten zuhause mit Infos versorgt.

Die Crews haben alle an der 1,3 km langen Laufstrecke Stellung bezogen, entweder komfortabel im Wohnmobil oder rustikal im Zelt – ähnlich wie in Wacken, nur mit weniger Musik und Bier. Daneben haben die meisten Crews auch einen eigenen Pavillon an der Radstrecke aufgebaut, um von dort aus ihre Athletinnen unterstützen zu können. Eine zentrale Verpflegung durch den Veranstalter, wie man das bei „normalen“ Triathlon-Veranstaltungen kennt, gibt es auf diesen Distanzen nicht. Die Athletinnen sind auf sich allein und ihre Crew gestellt. Ein Teilnehmer beschreibt den außergewöhnlichen Wettkampf folgendermaßen: „Lensahn ist für mich die Krone des Ausdauersports. Eine Art Gladiatorenkampf der Neuzeit. Kein Wettkampf hat mich in meinem Leben mehr gefesselt als der Triple. Das Gefühl, in Lensahn an den Start zu gehen, ist unbeschreiblich aufregend und angsteinflößend zugleich. Diesen Wettkampf gefinisht zu haben, bedeutet mir unsagbar viel, ich habe mir mit dem Finish selbst die Krone aufgesetzt. Allein die Anmeldung löste in mir ein absolutes Gefühlschaos aus. Je näher der Start rückt, desto erhabener die Zweifel. Lensahn: eine Herausforderung, die ihres gleichen sucht!“²¹

Während es die Tage vor dem Wettkampf unentwegt regnete, wurde es pünktlich zum Wettkampfstart am Freitagmorgen trocken. 40 Starter, davon ein Viertel Starterinnen, versammelten sich im örtlichen Freibad, präparierten ihre Fahrräder in der kleinen improvisierten Wechselzone und zogen nervös die Neoprenanzüge an. Sieben Athleten waren je einer 50m-Bahn zugeteilt, für die Rundenzählerinnen unterscheidbar durch verschiedenfarbige Badekappen.

Am Beckenrand stand die individuelle Verpflegung bereit: Wasser, Schorle, Butterbrote, Nudelgerichte, jede nach ihrer Façon. Ich habe mich auf Cola und einen Mineraldrink mit darin aufgelösten Energiegels beschränkt, dazu eine Banane. Man muss es ja nicht übertreiben.

Exkurs Ernährung

Die Wettkampfernährung ist im Ultra-Sport sehr wichtig, hier muss man aufpassen. Bei einem Triple verbraucht mein Körper ca. 25.000 Kilokalorien (kcal). Die Pasta-Party am Vortag soll dabei helfen, alle Kohlenhydratspeicher im Körper zu füllen, aber so viele Kohlenhydrate kann kein Körper abrufbereit speichern.

Pro Stunde kann mein Körper während der Belastung bis zu 400 kcal, also 100 Gramm Kohlenhydrate aufnehmen und verdauen.²² Das heißt, dass bei einem 40-stündigen Wettkampf ein Kaloriendefizit von „nur“ 10.000 kcal bleibt. Diese Energiemenge kann der Körper über verschiedene Wege zur Verfügung stellen.

Ich muss also dafür sorgen, dass ich immer am Essen dranbleibe, sonst stehe ich irgendwann mit leerem Tank da. Wenn ich zu viel oder Falsches esse, rebelliert mein Magen oder meine Verdauung. Dann geht es im Wettkampf auch nicht wie geplant weiter.

Bei der Verpflegung braucht es Disziplin. Ob man Hunger hat oder nicht, das ist nebensächlich.

Jeder Athlet hat seine eigene Strategie. Für einen Sportler wurde nachts das Pizza-Taxi gerufen, andere schwören auf Hühnersuppe oder Nudelsalat. Letztlich geht es nur darum, dass irgendwas reingeht und drinbleibt. Meine

Geheimwaffe war Cola: Während des gesamten Wettkampfes habe ich eine ganze Kiste getrunken. Das allein waren 5.000 kcal und das Koffein hat mich durch die Nacht getragen.

Schwimmen: abfackeln

Nach dem Wettkampfsegen des örtlichen Pfarrers ging es um 7 Uhr los. Die 11,4 km war ich einige Wochen vorher mal im Training geschwommen, auch mit Neoprenanzug im Freibad, um nicht auszukühlen. Mir war klar, dass ich viereinhalb Stunden brauchen würde, wenn alles gut läuft. Beim Schwimmen kann ich nicht so viel essen wie auf dem Rad, da das Geschaukel beim Schwimmen schnell den Magen überfordert. Aber ganz ohne ging es auch nicht. Alle 2-3 km machte ich eine kurze Verpflegungspause im Wasser am Beckenrand, dann ging es weiter.

Mein anfangs hohes Tempo konnte ich nicht ganz halten, da ich Muskelkater in den Oberarmen bekam, eine Belastung, die sich später auf dem Rad noch rächen würde. Schwimmen ist für viele die anscheinend größte Hürde beim Triathlon. Sportler, die sehr gut Rad fahren und laufen können, wagen sich bisweilen deswegen nicht an einen Triathlon, weil man ja nicht schwimmen könne. Dabei verbringt man gerade bei den langen Triathlondistanzen nur einen Bruchteil der gesamten Rennzeit im Wasser. Radfahren und Laufen hat ein viel höheres Gewicht. Beim Triple umfasst das Schwimmen im Schnitt weniger als 10% der Gesamtzeit.

Bei mir sind es leider mehr als 10%. Ich bin kein guter Schwimmer und habe nach 4:24 Stunden als 20. von 29 männlichen Startern nach 228 Bahnen das Becken

verlassen. Da saß der Führende schon anderthalb Stunden auf dem Rad. Das war erwartbar, aber es ist trotzdem etwas demotivierend, wenn so viele schon auf dem Rad sind und man denen hinterherfährt.

Radfahren: Rhythmus finden

Vom Freibad ging es direkt auf die Radstrecke. Nach wenigen Kilometern streikte mein Radcomputer, somit hatte ich keine Informationen mehr zu Geschwindigkeit, Strecke und Uhrzeit. Einen Wattmesser habe ich sowieso nicht, daher verlor ich diese Information nicht.

Ich musste nach Gefühl fahren und eine Geschwindigkeit finden, die zügig genug ist, die ich aber für 540 km durchhalten könnte. Ich habe mein passendes Belastungslevel recht schnell gefunden. Mich verunsicherte aber, dass ich trotzdem nicht wusste, wie viele km/h ich fahre und ich keinen Vergleich zur Geschwindigkeit vom letzten Jahr anstellen konnte.

Auf dem Rad begann der einsamste Teil des Wettkampfes: Man kann fast mit niemandem reden und die Landschaft ändert sich auf der kurzen Pendelstrecke nicht.

Auf fast schon meditative Weise habe ich mit einem Ohr nebenher Musik gehört. Bei sportlicher Belastung geht bei mir nur eins: Ballermann-Schlager, gegebenenfalls ergänzt durch Kirmesmusik à la Scooter. Schneller Takt, eingängige Melodien und keine Texte, die Aufmerksamkeit brauchen. Hörbücher kann ich bei anstrengendem Sport nicht hören, das kann mein Gehirn dann nicht verarbeiten.

Die Runden rauschten so dahin, es wurde langsam Abend und die Nacht begann. Nach und nach konnte ich immer

mehr Athleten überholen und kletterte in der Platzierung nach vorne. Einige Athleten sah man nachts in ihren Pavillons bei freiwilligen oder unfreiwilligen Pausen. Ich konnte meiner Strategie folgen und auf Unterbrechungen verzichten. Regelmäßig wurde ich von meiner Crew versorgt, vor allem mit den vorab angemischten Energiegetränken.

Mit der Zeit entwickelte sich der Muskelkater in den Oberarmen zu heftigen Nackenschmerzen. Die windschnittige Sitzposition auf einem Triathlonrad führte dazu, dass der Nacken stark überdehnt wurde. Nach einigen Stunden wurde das bei mir sehr schmerzhaft. Inzwischen hatten sich dazu Magenschmerzen eingestellt, auch bedingt durch die gekrümmte Sitzposition. Dadurch verlor ich mein Hungergefühl und konnte die eigentlich vorgesehenen Energiegel nicht mehr zu mir nehmen. Ich bekam sie einfach nicht runter. Milchbrötchen und Obstquetschis gingen aber, daneben auch meine Allzweckwaffe Cola. Auf diesem Wege kam ich auf weiterhin 400 kcal pro Stunde.

Gegen die Schmerzen wurde ich von meiner Crew mit Kühlgel versorgt, aber irgendwann half nur noch eine aufrechtere Sitzposition. Das verlangsamte mich etwas, bei gleichem Kraftaufwand.

Am Ende begann es noch zu regnen und am Samstagvormittag gegen 8 Uhr war nach 19:41 Stunden mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 28 km/h auch die zweite Disziplin abgeschlossen. Richtig abgestiegen vom Rad bin ich in der gesamten Zeit kein einziges Mal. Die 540 km waren insgesamt unspektakulär, aber erfolgreich, denn ich konnte bis auf Platz sieben vorstoßen.

Exkurs Ausrüstung

Gewundert habe ich mich bei den Ultra-Triathlon-Wettkämpfen, dass die Athleten vergleichsweise einfache Fahrräder hatten. Bei einem Ironman-Rennen findet man in der Wechselzone fast nur hochpreisige Carbonräder, oft mit elektrischer Schaltung, Scheibenbremsen und sonstigen Extras. Schnell kosten solche Räder € 5.000. Natürlich gehen auch Sportlerinnen mit einfachen Rennrädern an den Start, der Anteil ist aber gering. In Lensahn gab es auch teure und schnelle Räder. Daneben aber erstaunlich viele ältere Modelle. Als Ersatz hatten die Ultra-Athleten oftmals noch ein zweites Reservefahrrad dabei. Falls das Erstrad einen Defekt hat oder die Sitzposition unerträglich wird, kann man wechseln. Das ist auf kürzeren Distanzen gar nicht erlaubt.

Egal ob Rennrad, Hose, Schuh oder Sonnenbrille, wichtig bei allen Ausrüstungsgegenständen ist, dass sie erprobt sind und nicht beim Wettkampf zum ersten Mal genutzt werden. Ein Triple ist kein guter Ort für Ausrüstungs- oder gar Ernährungsexperimente.

Wichtige ultra-spezifische Ausrüstungsgegenstände sind meiner Einschätzung nach folgende:

- Vaseline zur Vermeidung von Scheuerstellen. Bei allen Disziplinen, überall wo es scheuern könnte. Mehr ist mehr.
- Open-water-Schwimmbrille mit großem Sichtfeld, verhindert schmerzhaftes Druckstellen am Auge. Etwas mehr Wasserwiderstand, aber viel mehr Komfort.
- Fahrradscheinwerfer, die richtig hell leuchten. Bei hoher Geschwindigkeit und unbeleuchteter

Strecke sind viele Fahrradlampen viel zu dunkel für die ganze Nacht.

- Ersatzschuhe, mindestens zwei Paar. Kein Schuh schafft 126 km am Stück.
- Blasenpflaster, diese werden in Lensahn aber direkt vom Veranstalter zur Verfügung gestellt, auch in XXL.

Laufen: durchhalten

Das Laufen begann mit einer Unsicherheit. Beim Double im Vorjahr konnte ich die gesamten 84 km komplett durchlaufen, gerade die ersten 20 km liefen sehr gut.

Nach den ersten Metern beim Triple erkannte ich sofort, dass ich die gesamte Strecke nicht würde laufen können. Ich war einfach zu erschöpft nach nunmehr schon 25 Stunden Sport nonstop. An Gehpausen käme ich nicht vorbei.

Um effizient mit meiner Energie zu haushalten und mich regelmäßig zu belohnen, legte ich für mich einen festen Laufrhythmus fest: Das erste Drittel jeder Runde, bei dem es auch leicht bergauf ging, wird immer zügig gegangen. Der Rest wird gelaufen. Ich habe mir genaue Punkte definiert, wo jeweils gewechselt wird und dies konsequent verfolgt. Ich habe es geschafft, nach diesem Schema sämtliche 98 Runden zu laufen. Zwar bin ich am Ende nicht mehr ganz so schnell gelaufen und gegangen, aber die Zweiteilung blieb.

Diese Taktik war für mich sehr hilfreich, da ich so eine Orientierung und Sicherheit hatte, wie ich die 126,6 km bewältigen kann: ein klarer Rhythmus mit angemessener Belastung inklusive Belohnungspausen.

Alle 1,3 km, also ca. alle 10 Minuten, bin ich an unserem Wohnmobil vorbeigekommen und konnte etwas essen oder trinken. Meist bin ich aber vorbeigelaufen und habe höchstens eine Flasche Cola für den Weg mitgenommen. Immer in Bewegung bleiben.

Meine nagelneuen Schuhe habe ich die ersten 40 km getragen. Dann ergoss sich ein Wolkenbruch und alles war nass. Ich musste mich komplett umziehen und bin in meine Trailshuhe gewechselt, die mir bereits bei einem langen Traillauf gute Dienste geleistet hatten. Mit trockener Kleidung ging es dann weiter. Inzwischen war es schon Nachmittag. Und es wurde zäh.

Für eine Extra-Motivation sorgten meine Kinder mit meiner Frau, die am Nachmittag überraschend angereist waren, um bei den dann noch ausstehenden anderthalb Marathons dabei zu sein. Sie haben spontan beim Frühstück entschieden, mich live anzufeuern: Die WhatsApp-Berichterstattung war zu spannend. Anja hat die Überraschung dann groß eingestielt: Als ich nichtsahnend am Wettkampfbereich mit den dort versammelten Zuschauern vorbeilief, begrüßte der Moderator plötzlich meine fünf Überraschungsgäste und schockte mich.

Ich hatte aber noch ca. 9 Stunden vor mir, für eine lange Begrüßung war keine Zeit. Eine Runde sind die Kinder mitgelaufen, danach haben sie mich vom Streckenrand aus angefeuert und dabei das eigentlich für mich hergerichtete Süßigkeitenbuffet geplündert.

Irgendwann war dann auch der zweite Marathon geschafft. Spaß im engeren Sinne machte der Wettkampf zu diesem Zeitpunkt nicht mehr. Ich hatte keine

orthopädischen Schmerzen, aber ich merkte, dass es meinem Körper reichte: Mein Nacken schmerzte auch beim Laufen noch, meine Füße waren wund und meine Oberschenkel taten weh.

Die letzten 26 km waren kein Kampf gegen die Uhr, sondern ein Kampf gegen die fortschreitende Erschöpfung. Nach nunmehr 100 km und über 38 Stunden in Aktion war ich müde, fast stehend K. O. Ich wollte aber unbedingt in der Nacht auf Sonntag das Rennen beenden, vor einer Schafpause hatte ich Angst. Wie komme ich dann wieder hoch? Zieht das nicht alles unnötig in die Länge?

Solch eine Pause konnte ich vermeiden und wechselte um kurz vor 1 Uhr am Sonntagmorgen auf die letzte Runde. Diese wird im Ultra-Triathlon traditionell andersherum gelaufen, damit man sich von den anderen Athleten auf der Strecke verabschieden kann. Zudem läuft dann der ganze Betreuerstab mit. Während eine normale Runde bei mir 10 Minuten dauerte, waren es in dieser letzten Runde 21 Minuten, es wurde eben auch gefeiert. Irgendwann sind Zeiten aber auch egal, die zusätzlichen 11 Minuten habe ich gerne der Ehrenrunde geopfert.

Für die drei Marathons benötigte ich insgesamt 17:41 Stunden. Am Sonntagmorgen um kurz nach 1 Uhr war der Wettkampf für mich nach insgesamt 42:09 Stunden beendet. Da hatten manche Athleten noch knapp 16 Stunden vor sich. Von den 29 männlichen Athleten erreichten 21 das Ziel im Zeitlimit von 58 Stunden.²³ Der letzte voll Stolz 4 Minuten vor Schluss.

Die Dritte Halbzeit: Füße hoch

Nach kurzer Nacht habe ich mich um 8 Uhr am nächsten Morgen vor dem Wohnmobil in einen Liegestuhl gesetzt und die noch verbliebenen Athleten angefeuert. Die wenigen Schritte, die ich gemacht hatte, zeigten mir, dass mein Körper schon komplett auf Regeneration umgeschaltet hatte. Es war schier undenkbar, dass ich zu dem Zeitpunkt auch nur eine Runde hätte laufen können. Liegestuhl ging aber. So verging der Sonntag, ähnlich wie auch in Wacken etliche Besucherinnen den Sonntag in Liegestühlen auf dem Campingplatz an sich vorbeiziehen ließen. Nur eben mit mehr Musik und Bier.

Höhepunkt des Abends war dann die Siegerehrung der Weltmeisterschaft. Auch wenn sich die Ultra-Szene als Familie beschreibt, waren die Athleten, die nicht ins Ziel gekommen waren, fast alle schon auf dem Heimweg. Nicht, weil sie bei der Siegerehrung nicht willkommen wären. Die eigene Enttäuschung war einfach sehr groß, das persönlich Ziel nicht erreicht zu haben, auf das man sich monatelang vorbereitet hatte. Einer der diesjährigen Teilnehmer äußerte sich dazu in einem Zeitungsartikel: „„Nach 23 Stunden haben meine Oberschenken bei den kleinen Anstiegen irgendwann zugemacht“, beschreibt [Arno] Sandrock die Erschöpfung, die sich allmählich einschlich. „Und dann meldet sich schon das Köpfchen.“ Doch Sandrock kämpfte weiter und drückte auch bei einsetzendem Regen entschlossen in die Pedale. In der Wechselzone zum Laufen ließ er sich erst einmal ein wenig massieren, in der Hoffnung, dass sich die Oberschenkelmuskeln lockern lassen würden. „Das klappte aber nicht wirklich.“

Und so war der Lauf über die dreifache Marathondistanz von Anfang an ein Kampf und mutierte immer weiter zum Krampf. „Ich habe mehrfach geheult“, gesteht Sandrock offen und sagt, dass ihn noch nie ein Wettkampf emotional so mitgenommen habe. [...] Nachdem er den ersten Marathon die meiste Zeit gehend absolvierte, legte er sich schließlich nach rund 90 Minuten hin, um etwas Schlaf zu finden und neuen Mut zu schöpfen. Doch auch die Hoffnung auf Besserung war vergebens. Und so musste Sandrock nach knapp 45 Stunden das Handtuch werfen. Für ihn steht schon jetzt fest: „Wir werden’s noch mal versuchen.““²⁴

Nachwehen: Körpersignale

Mein Körper hat mir in den Tagen und Wochen nach dem Wettkampf signalisiert, wie groß die Belastung war. Orthopädische Probleme hatte ich nicht, keine Schmerzen in Knie, Hüfte oder Fuß, nur der erwartbare aber auch schnell verfliegende Muskelkater.

Mich traf aber eine Erschöpfung und Müdigkeit, die über zwei Wochen anhielt. Als wenn ich gerade eine starke Magen-Darm-Erkrankung durchlitten hätte, fühlte sich mein Körper völlig ausgelaugt an. Wenn es Tiefenentspannung gibt, dann kenne ich jetzt auch Tiefenerschöpfung.

Meine Lust auf Sport und Bewegung war erstmal verflogen. Das hielt mehrere Wochen, danach änderte sich das wieder. Die sportfreie Zeit war genau die Zeit, in der dieses Buch entstand.

2.3 Erfolgsfaktoren Triathlon & Start-up

Eins kommt zum anderen – Strategisch Ziele erreichen

Rückblickend begann für mich das ganze Projekt im Herbst 2019 mit meiner Entscheidung, mich erstmalig bei einem Ironman-Wettkampf anzumelden. Nicht vorherbestimmt geplant, aber rückblickend logisch aufeinander folgend, steigerten sich die Distanzen und Leistungen jährlich, bis zur Triple-Weltmeisterschaft. Prägend war immer die Suche danach, was für mich attraktive Wettkämpfe und Herausforderungen sein könnten. Dass es so etwas wie Ultra-Triathlon, also Wettkämpfe jenseits der Ironman-Distanz gibt, habe ich z. B. erst im Jahr 2022 erfahren, als ich aktiv danach gesucht habe, was es alles so an Wettkämpfen und Disziplinen gibt, die „anschlussfähig“ an einen Ironman wären.

Es gab auch Ausflüge in andere Disziplinen außerhalb des Triathlons: Coronabedingt gab es im Jahr 2020 fast keine Sportwettkämpfe. Angeboten wurde aber ein Extremwanderwettbewerb: Ziel war es, innerhalb von 24 Stunden eine vorgegebenen Wanderrunde von 100 km Länge durchs Bergische Land zu bestreiten. Es war sehr anstrengend und die Distanz mitsamt der Höhenmeter hatten meine Cousine Angela und ich völlig unterschätzt. Für die Schönheit der Landschaft hatten wir gerade im letzten Drittel gar keine Augen mehr. 15 Minuten vor Zielschluss sind wir ins Ziel gekommen. Die Strecke und die Organisation waren gut, das Format aber nicht unseres.

Da 2020 mein erster Ironman nicht stattfinden konnte, habe ich mir Jan Frodenos Projekt „Tri@home“²⁵ zum Vorbild genommen und habe für mich selbst eine „Heim-Langdistanz“ veranstaltet. Morgens ganz früh ins Freibad, dann für 180 km auf die Rolle, also das stationär eingespannte Rennrad. Abschließend noch einen Marathonlauf. Es hat funktioniert, ohne Eile und Hast. Psychologisch hat es mich sehr weitergebracht, zu wissen, dass ich solch eine Strecke schaffen kann.

Quasi als Generalprobe für Lensahn habe ich mit einem Freund im Juni 2023 am Zugspitz-Ultratrail teilgenommen. Daniel und ich haben uns für die längste Distanz angemeldet: 111 km mit mehr als 5.000 Höhenmetern am Stück, einmal um das Wettersteingebirge. Das war mein erster Traillauf in den Bergen und wird auch nicht der letzte sein. Atemberaubende Naturerlebnisse, schöner Wettkampf, toller Sport. Knapp 26 Stunden haben wir für die bergige Runde benötigt.

All das führte aber zurück zum Triathlon und auf der Triple-Distanz kommen meine Stärken am besten zur Geltung. Der Triple-Start war anschlussfähig an das ursprüngliche Ironman-Finish. Mit der „Orchideen-Disziplin“ Ultra-Triathlon habe ich schlussendlich meine passende Sportart gefunden.

Ich bin im Ultra-Triathlon gelandet, weil mehrere Faktoren zusammenkamen:

- Erstens war und bin ich immer dabei zu reflektieren, was ich eigentlich mit meinem Sport erreichen möchte. Was ist mein Ziel? Nur ein wenig in Bewegung bleiben? Wettkämpfe

gewinnen und vorne dabei sein? An großen Events teilnehmen? Sich neuen Herausforderungen stellen? Als Antwort kam Lensahn in den Fokus.

- Zweitens habe ich im Blick, was sportlich meine „Kernkompetenz“ ist. Laut aktuellem Stand kann ich sehr lange Ausdauersport betreiben, insbesondere Laufen und Radfahren. Dabei komme ich auch mit mental herausfordernden Umständen gut klar.
- Drittens habe ich die nötigen Grundlagen, um überhaupt Ultra-Triathlon betreiben zu können, z. B. die nötige körperliche Konstitution und die Verletzungsunanfälligkeit.
- Und viertens suche in ständig neue Gelegenheiten und Ideen, wie ich die drei vorgenannten Faktoren zusammenbringen kann. Diese „Findigkeit“ ist der wichtigste Faktor für mich, um weiterzukommen.
- Zur Findigkeit gehörten fünftens dann auch der Mut und die Risikobereitschaft, Neues auch anzugehen. Ich stelle mich auch an die Startlinie von Wettkämpfen, wo ich mir alles andere als sicher bin, das zu packen.

Exakt die gleichen Faktoren waren für mich auch entscheidend, als es um die Entwicklung meines Unternehmens 2denare ging:

- Gestartet ist alles im Nebenerwerb, weil es erstmal darum ging, Risiken überschaubar zu halten. Das Ziel, wachsen zu wollen, wurde erst später wichtig. Als Kernkompetenz betrachten wir bei 2denare unsere Kenntnis der Branche. Unser Slogan lautet:

„Wir verstehen Kirche“. Damit ist der Anspruch verbunden, die Organisationskultur, die Bedarfe, die Möglichkeitsräume für Lösungen und die Strukturen zu kennen. Für Beratungsprozesse, die das benötigen, sind wir prädestiniert. Ob es um Finanzprozesse oder Personalprozesse geht, ist dann zweitrangig.

- Ich habe Beratung gelernt, kenne das Handwerk seit mehr als zehn Jahren. Das ist eine gute Grundlage für die Arbeit. Und ob Finanz- oder Personalprozesse: In allen Bereichen gab es bei mir schon mal Projekte.
- Dazu kommt: Die Grundlage für meine Beratungstätigkeit für kirchliche Institutionen war meine Dissertation zu genau dem Thema und meine praktische, außer-kirchliche Beratungserfahrung. Einiges kam zusammen. Der wissenschaftliche, wenn auch anwendungsbezogene Beratungsanspruch ließ sich sehr gut mit einer Professur verknüpfen.
- Zur Frage der Findigkeit gehört die ständige Prüfung, ob die angebotenen Unterstützungsleistungen auch zu den Bedarfen potenzieller Kunden gehören.
- Wir haben gute Projektreferenzen zum Thema, wie eine christliche Unternehmenskultur in konfessionellen Gesundheitseinrichtungen etabliert werden kann. Das wird aber nicht nachgefragt, sodass wir umsteuern und in dem Feld keine weitere Kompetenz aufbauen.
- Wir merken andererseits, dass es viel Nachfrage bei der Begleitung von Haushaltssicherungs- und Strategieprozessen gibt. Daher passen wir diese

Produkte immer weiter an und entwickeln neue Methoden. Hier ist es wichtig, am Ball zu bleiben.

Tschakka! – Meine Motivation

Um beim Triathlon im Langdistanz- oder im Ultra-Bereich erfolgreich zu sein, muss man sehr motiviert sein. Man muss unbedingt wollen, dort ans Ziel zu kommen. Es gibt in der Vorbereitung einfach zu viele Gelegenheiten und Gründe, das ganze Vorhaben zu stoppen.

Vorbereitung heißt, dass immer wieder Familie, Freunde oder Beruf zu wenig Aufmerksamkeit bekommen. Ganz lässt sich das nie vermeiden. Es heißt, auch dann zu trainieren, wenn man so gar keine Lust hat, sich auch dann aufzuraffen, wenn man müde ist oder es draußen regnet. Dazu kommt, ganz viel drumherum zu organisieren, zu planen und die nötige Ausrüstung zusammenzustellen – auch wenn das bisweilen nervt. Ebenfalls ist es nötig, sich immer wieder unerwarteten Problemen zu stellen und irgendwie nach Lösungen zu suchen: Wie umgehen mit gesundheitlichen Problemen? Wie können defekte Ausrüstungsgegenstände repariert werden? Da braucht es eine ganze Menge an Motivation.

Mich hat im Jahr 2019 die Herausforderung Ironman richtig angefixt. Ich wollte das unbedingt machen und war auch enttäuscht, als klar wurde, dass es im Jahr 2020 Corona-bedingt keine Wettkämpfe geben würde. Mich hat niemand dazu gedrängt, mir wurde diesbezüglich nichts in die Wiege gelegt. Ich bin ein „Self-made-Athlet“.

Mitgebracht habe ich aber eine Eigenschaft, die grundsätzlich unheimlich positiv aber auch unheimlich

negativ sein kann: Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, dann bringe ich sehr viel Energie auf, das auch umzusetzen; da bin ich für Einwände nicht sehr empfänglich. Für die Vorbereitung auf einen Wettkampf ist das fast genauso wichtig wie für den Wettkampf an sich.

Motivation ist die Kernanforderungen für alle Unternehmungen, die man startet, ob sportlicher oder auch wirtschaftlicher Art. Dabei gilt: „Das wahre Geheimnis des Erfolgs ist die Begeisterung“²⁶. Aber: Motivation kann man nicht trainieren. Man kann jedoch durch positive Erfahrungen zu der Erkenntnis kommen, dass man die Dinge, die man sich erträumt, auch erreichen kann. Mit dem Hintergrund werden Ziele real erreichbar und darüber entsteht eine Motivation.

Bei einem Start-up muss ich mit meiner Begeisterung auch andere anstecken können, damit es ein Erfolg wird: Mitarbeitende, Kunden, Investoren etc. Wer sich selbst nicht motiviert, kann auch keine anderen motivieren. Wichtig wird eine Motivation vor allem dann, wenn es nicht so läuft wie gedacht, wenn es die Kraft braucht, wieder aufzustehen.

Kaltes Wasser – Mut haben

Ich kenne etliche Ironman-begeisterte Freizeitathleten, die vielleicht auch auf einer Triple-Distanz sehr gute Ergebnisse erreichen würden. Aber sie melden sich nicht an. Ich konnte bislang noch keinen für einen Start begeistern: Weil das Format langweilig erscheint, weil es wenig Glamour-Effekt hat, weil es zu klein ist, weil man

die Strapazen dem eigenen Körper ersparen will, weil man einfach keine Lust hat, immer im Kreis zu laufen etc. Die Gründe sind vielfältig.

Es gibt dabei aber auch Personen, die trauen sich trotz starker sportlicher Leistungen diese Distanzen einfach nicht zu. Je länger Distanzen werden, desto größer ist das Risiko, nicht ins Ziel zu kommen. Und bei dieser Aussicht sehen einige direkt von einem Start ab.

Zu denen gehörte ich nicht, hier war und bin ich immer risikobereit. Ich hätte beim Wettkampf feststellen können, dass ich der Distanz nicht gewachsen bin. Das wäre natürlich eine bittere Erkenntnis. Andererseits bestand auch die realistische Chance, ins Ziel zu kommen. Wenn ich das aufwog, dann warf ich gerne meinen Hut in den Ring. Ganz getreu dem Motto: „You miss 100% of the shots you don’t take.“²⁷

Im Jahr 2022 habe ich mit dieser Einstellung in ähnlicher Weise zum Double gefunden: Durch Zufall habe ich beim Stöbern im Internet den Ultra-Triathlon in Lensahn an der Ostsee gefunden, wo genau 5 Wochen nach dem Ironman sowohl ein doppelter als auch dreifacher Ironman angeboten wurde. Ich fand das sofort spannend, hab dazu viel recherchiert, aber wenig gefunden. Leute, die mal mit solch einem Wettkampf in Berührung gekommen sind, kannte ich auch nicht. Aber für mich war solch ein doppelter Ironman eine attraktive Herausforderung: Lange Strecken liegen mir, das macht mir Spaß und darin bin ich gut. Ein doppelter Ironman wäre für mich grundsätzlich schaffbar, aber eine wirkliche

Herausforderung mit hohem Scheiterrisiko, so meine Einschätzung damals.

Ohne dieses Risiko wäre es auch langweilig, da fehlt mir dann der Nervenkitzel. Und die 5 Wochen Abstand zum Ironman waren so lang, dass ich wieder gut regenerieren und meine gute Form direkt bei einem zweiten großen Wettkampf unter Beweis stellen konnte. Anfang Juli habe ich mich angemeldet und bin ins Training wieder eingestiegen, Ende des Monats ging es an den Start.

Im Management gibt es die „blue-ocean-strategy“²⁸: Man sucht sich bewusst ein Marktsegment, in dem es wenig Konkurrenz gibt. Das zeichnet für mich den Ultra-Triathlon aus. Es ist eine Nischensportart, eine neue Spielwiese jenseits der überfüllten Ironman-Welt.

Um bei betriebswirtschaftlichen Fachbegriffen zu bleiben: Dazu kommt, dass die „Markteintrittsbarriere“ im Ultra-Triathlon sehr hoch ist: Um überhaupt starten zu können, muss man zumindest mal einen Ironman erfolgreich beendet haben. Das hat nicht jeder.

Durchhalten – Vorwärts immer, rückwärts nimmer

Willensstärke kann man trainieren, Motivation hingegen nicht. Motivation kann man steigern, indem man sich erstens für Erfolg belohnt bzw. für Misserfolg bestraft oder zweitens indem man die Arbeits- bzw. Trainingsbedingungen verbessert. Das ist beim Sport das Gleiche wie in der Mitarbeiterführung. Firmen versprechen hohe Boni, um zu motivieren, schaffen dazu auch Arbeitsumgebungen, in denen man gerne etwas leistet.

Ich habe das im Sport ähnlich gemacht. Belohnungen gab es oft im Kleinen: Beim Triple habe ich mich beim dreifachen Marathon in jeder Runde mit einer Gehpause belohnt, wenn ich wieder meinen Teil gelaufen bin. Nach einer Trainingseinheit gehe ich oft zur heimischen Tiefkühltruhe und hole mir ein Eis. Eine ähnlich konkrete Belohnung nach erfolgreichen Wettkämpfen gab es jedoch noch nie bei mir. Vielleicht überlege ich mir mal etwas.

Nachdem ich von meinem Triple-Start lange nur einer ganz begrenzten Anzahl an Menschen erzählt habe, habe ich eine Woche vor dem Wettkampf die Fallhöhe und damit den Druck deutlich erhöht, indem ich vielen Freunden von meinem Start berichtet habe. Jetzt hätte ich nicht irgendwann im Rennen aufhören können, ohne viele Fragen mit einem Zähneknirschen beantworten zu müssen. Es gab kein Zurück mehr.

Um Training attraktiver zu gestalten, fand ich verschiedene Möglichkeiten: Das schlechte Gewissen, die Familie zu vernachlässigen, konnte ich zum Beispiel dadurch vermeiden, indem ich, wie an anderer Stelle erläutert, die Kinder im Anhänger vor mir herschob, die dank Spielplatzstopps und Hörspielen das Ganze auch attraktiv fanden. Beim Indoor-Radtraining auf der Rolle kann man parallel sehr gut Fernsehen, das macht alles kurzweiliger. Hier gibt es unzählige weitere Ansätze, den inneren Schweinehund in die Defensive zu drängen.²⁹

Bei meinen großen Wettkämpfen stand für mich immer fest, dass ich nur bei einem richtig guten Grund aufgeben werde. Dabei unterscheide ich verschiedene Arten von Schmerzen: Blasen an den Füßen nach langen Läufen oder schmerzende Oberschenkel aufgrund von Anstiegen mit vielen Höhenmetern sind kein valider Grund, ein Rennen

abzubrechen. Durch diese Schmerzen muss man durch.³⁰ Bei allen anderen Schmerzen und Verletzungen sieht es anders aus³¹, aber damit habe ich bislang, Gott sei Dank, noch keine Erfahrung.

Mit Blasen oder Muskelschmerzen kann man natürlich nicht mehr so schnell laufen, aber man kann langsam laufen oder gehen. Und solange das noch möglich ist, gibt es für mich objektiv betrachtet keinen Grund, aufzugeben.

Durchhalten ist wichtig, auch bei einem Start-up. So zum Beispiel Christoph Gerber, der Gründer von Lieferando, für den ein guter Unternehmer vor allem jemand ist, „der weitermacht, wenn der Weg steinig wird.“³²

Die Gründerin Marina Mernke hat Beispiele gesammelt, wo es aufs Durchhalten und den Glauben an den eigenen Erfolg ankam:³³

- „Angry Birds“, das damals meistverkaufte Handyspiel der Welt, war das 52. Spiel des Unternehmens, alle anderen nahezu unbekannt.
- Joanne K. Rowling erhielt für ihr Harry-Potter-Manuskript unzählige Absagen, bis sich ein Verlag mit einer 500er-Auflage erbarmte.
- Walt Disney konnte erst die 302. Bank davon überzeugen, einen Kredit für das geplante Disney Land zu geben.

Thomas Alva Edison brauchte 9.000 Versuche, bis seine Glühbirne Marktreife hatte. Als nach dem 1.000sten Versuch ein Mitarbeiter ihn zum Aufgeben bewegen wollte, erwiderte er: „Ich bin nicht gescheitert. Ich kenne jetzt 1000 Wege, wie man keine Glühlampe baut.“³⁴

Natürlich gibt es da auch Grenzen: Über das gesamte Mittelalter hinweg hat man fieberhaft versucht, Gold

herzustellen, indem man Blei oder Quecksilber verwandelt.³⁵ Das hat auch bei bestimmt weit mehr als 9.000 Versuchen nicht funktioniert.

Nie auf Kosten der Substanz

Mut gehört auch dazu, wenn es nötig wird, die Reißleine zu ziehen. In der Wettkampfvorbereitung kann es sehr gute Gründe geben, zu entscheiden, auf einen Start zu verzichten, z. B. wenn die Gesundheit auf dem Spiel steht. Wer hier falschen Ehrgeiz hat, riskiert viel und kann sehr viel verlieren. Je konsequenter gehandelt wird, z. B. durch eine Trainingspause, desto kleiner sind die Defizite.

Es gibt auch bei Start-ups die Situation, dass ohne Perspektive gutes Geld schlechtem hinterhergeworfen wird. Ein Grundsatz für Start-ups ist „Fail fast! Fail cheap! Try again!“: Wenn man merkt, dass sich das Unterfangen nicht lohnt, sollte schnell die Notbremse gezogen werden, um Kosten gering zu halten. Diese Erfahrung habe ich selbst zweimal gemacht:

Zu Beginn der Corona-Pandemie wurden all unsere Beratungsprojekte bei 2denare kundenseitig gestoppt, da im Notfallmodus die Pandemie gemanagt werden musste. Wir sahen Bedarf, Kirchengemeinden dabei zu unterstützen, schnell Hygienekonzepte zu entwickeln und die nötige Ausrüstung zu beschaffen, um Kirchengebäude entsprechend auszustatten. Wir haben aber die kirchlichen Einkaufsstrukturen – trotz unseres Anspruchs „Wir verstehen Kirche“ – falsch eingeschätzt und nach kurzer Zeit das Angebot eingestellt. Die Kosten für dieses letztlich gescheiterte Unternehmen waren überschaubar, große

Investitionen haben wir nicht getätigt. Wir haben rechtzeitig den Stecker gezogen. Geblieben ist aber die Erfahrung, dass wir als Firma bei Bedarf sehr schnell ein sehr professionelles Angebot entwickeln können und diesbezüglich sehr beweglich sind. Das konkrete Projekt war zwar eine Sackgasse, wir konnten trotzdem einiges mitnehmen, was uns weitergebracht hat.

100% Fokus – Mentale Stärke

Im Buch „Go hard or go home – Faszination Ultratriathlon“ von Daniel Meier, dem einzigen Grundlagenbuch über diese Disziplin, gibt es ein eigenes, umfangreiches Kapitel zum „Mentaltraining: Den Erfolgsfaktor Psyche optimal einsetzen“³⁶. Das verwundert nicht, wird solch ein Wettkampf doch, wie an anderer Stelle erwähnt, vor allem im Kopf entschieden.

Mein Trainer Jan schätzt an mir nicht meinen Trainingsfleiß oder die Qualität meiner Ausrüstung, sondern die Fähigkeit, im Wettkampf mein gesamtes Potential abzurufen und so mit einer mittelmäßigen Grundvoraussetzung zu einer guten Platzierung zu kommen.

Ich habe die Fähigkeit, mich in einem Wettkampf sehr zu fokussieren und alles aus mir rauszuholen, was möglich ist. Konkret umfasst das:

- Nicht nachlässig werden und ohne renntaktischen Grund die Geschwindigkeit verringern
- Belastungsschmerzen ignorieren bzw. sich dadurch keine Energie nehmen lassen, indem man sich davon ablenken lässt

- Bei unerwarteten Problemen im Rennen ruhig bleiben und Lösungen finden, dabei einen Rennabbruch immer erst einmal nicht als Option betrachten
- Auch bei großer Erschöpfung immer das Ziel im Blick haben und Strategien besitzen, sich nicht vor den Distanzen entmutigen zu lassen

Ich habe mir diese Strategien nie bewusst antrainiert, die habe ich eher beiläufig entwickelt. Systematisch arbeitet ein Mentaltrainer daran. Für Spitzensportlerinnen gehört dies zum normalen Trainingsalltag. Schon vor 20 Jahren hat die US-Olympiamannschaft, haushoher Sieger im Medaillenspiegel, 17 akkreditierte Mentaltrainer mit zu den Olympischen Spielen nach Athen genommen. Deutschland nahm übrigens damals keinen einzigen mit.³⁷

Daniel Meier fasst die Bedeutung der Psyche zusammen: „Die Athleten, die während eines Wettkampfs aufgeben, haben die Frage nach dem Warum für sich nicht ausreichend beantwortet. Wenn ich im Wettkampf tief in einer Krise stecke, kommt zwangsläufig die Frage nach dem Warum auf. Warum mache ich das eigentlich? Warum quäle ich mich? Warum liefere ich mich diesen Schmerzen aus? Wenn ich mir hierzu keine vernünftige Antwort geben kann, ist die Gefahr des Aufgebens sehr, sehr groß. Daher sollte man darauf gut vorbereitet sein.“³⁸

Ich für mich habe mir immer vor Augen geführt, wie großartig es sein wird, im Ziel zu sein – und wie enttäuschend es sein würde, aufzugeben. Aufgeben war für mich immer etwas, was erst einmal gar nicht zur Diskussion stand.

Als ich bei der WM in Lensahn die Hälfte der Laufstrecke absolviert hatte und auf die fünfte Platzierung vorgelaufen war, wurde mir gesagt, dass sich der Abstand zum Sechsplatzierten verringert hatte. Das hat mich gewurmt. Natürlich wäre auch ein sechster Platz ein großer Erfolg gewesen, aber ich wollte unter keinen Umständen meinen errungenen fünften Platz wieder abgeben und zog das Tempo an.

Laut Schwimm-Weltmeister Paul Biedermann ist Sport zu 50% Psychologie.³⁹ Für Ludwig Erhard gilt der gleiche Prozentsatz auch für die Bedeutung der Psychologie in der Wirtschaft.⁴⁰

Mentale Stärke braucht es bei einem Start-up vor allem in Phasen der Unsicherheit und davon gibt es naturgemäß bei neuen Unternehmen viele. Die Unsicherheiten und Risiken sind nicht zu unterschätzen: In den ersten drei Jahren scheitern in Deutschland 70% aller Start-ups.⁴¹

Unsicherheiten gibt es in vier Schlüsselbereichen:⁴²

- Finanzierung: Die Mehrzahl aller Start-ups sind auf Fremdkapital angewiesen. Wenn eine Finanzierungsrunde platzt, geht es nicht mehr weiter wie geplant.
- Technologie: Dieser Punkt ist vor allem für Start-ups relevant, die eine bestimmte technische Infrastruktur nutzen oder die eine technologische Entwicklung vermarkten wollen. Wer seine Erfindung zur Geschäftsidee macht, aber im Verlauf merkt, dass sie im praktischen Betrieb Schwächen hat oder nicht so wie geplant angenommen wird, gerät mit seinem Unternehmen in Schwierigkeiten.

- Märkte: Der Wurm muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler. Wenn es für die eigenen Dienstleistungen oder Produkte keine Nachfrage gibt, dann hat das Geschäftsmodell keine Zukunft. Die meisten Start-ups scheitern aus diesem Grund: Kunden fehlen.
- Team: Eine Unternehmensgründung ist in den meisten Fällen eine Mannschaftssportart, gerade wenn man wachsen möchte. Unterschiedliche Kompetenzen müssen abgedeckt werden. In jedem Team kann es aber auch Konflikte geben, die für das Unternehmen lebensbedrohlich sein können.

Immer wieder – Rhythmus haben

Am effizientesten bewegt man sich beim Triathlon in allen drei Disziplinen fort, wenn man die Belastung gleichmäßig verteilt. Jede Abweichung kostet unnötig Energie. Pausen bringen nicht unbedingt neue Kraft, sondern aus dem Rhythmus. Als Leitsatz lässt sich festhalten: Schnell ist nicht der, der schnell schwimmt, Rad fährt oder läuft, sondern der, der wenig Pausen macht. Pausen, gerade längere, bergen beim Triple immer das Risiko, nachher nicht mehr in den Tritt zu kommen. Das Fließband erreichte in der Industriegeschichte vorher ungeahnte Effektivität in der Produktion. Das ist auch das Vorbild für das „Abspulen“ von Kilometern: Monotonie und Wiederholungen sparen Kraft, bei aller mentalen Belastung.

Unterbrechungen, die es mit dem Disziplinenwechsel sowieso gibt, können hingegen ruhig angegangen werden. Bei kürzeren Triathlondistanzen springen Sportler sprichwörtlich aus dem Becken direkt aufs Rad und kämpfen um jede Sekunde in der Wechselzone. Im Ultra-Bereich lohnt es sich, gewissenhaft die Kleidung und Ausrüstung anzulegen und die Abwechslung mitsamt der Möglichkeit eines kurzen Gesprächs auch zu nutzen.

Das Kosten-Nutzen-Verhältnis passt nicht bei überhasteten Wechselzeiten. Das gilt auch mit Blick auf die Ausrüstung: Wer aus aerodynamischen Gründen beim Radfahren auf eine warme Jacke verzichtet, spart ein wenig Windwiderstand, kann aber schnell auskühlen und dadurch ungleich mehr Energie verlieren. Solche Risiken muss man im Blick haben.

Routinen sparen Kraft, Rhythmen schaffen Verlässlichkeit. Das gilt im Sport wie auch im Leben: Bei allen beruflichen Verpflichtungen sind regelmäßige Freizeit- und Schlafrountinen ein wichtiger und kraftspendender Stabilitätsanker. Diesbezüglich ermahnt der bereits erwähnte Gründer Christoph Gerber, „dass das Business niemals das komplette Leben übernehmen sollte. Man muss auch mal Pause haben, Urlaub machen und anderen Tätigkeiten nachgehen.“⁴³

Der Jesuit Franz Jalics hat als jemand, der regelmäßig Exerzitien und Besinnungstage anbietet, verschiedene Bedürfnisse gegeneinander gestellt und eine erstaunliche Priorisierung vorgenommen.⁴⁴

- An erster Stelle steht der Schlaf. Ohne genügend hiervon ist langfristig nichts möglich.

- Schon an zweiter Stelle stehen Bewegung und Sport.
- Erst danach kommt für ihn als Ordensmann und Priester das Gebet. Täglich mindestens eine halbe Stunde, so seine Empfehlung.
- An vierter Stelle geht es um Zeit in der Gemeinschaft mit Freunden und Familie.
- Abgeschlagen an Position fünf steht die Arbeit, der zwar viel Zeit, aber eher weniger Aufmerksamkeit zukommen soll.

Wo andere Ordensgemeinschaften dem benediktinischen Grundsatz „ora et labora“ (Bete und arbeite!) folgen, steht bei ihm Sport über beidem.

Pareto 80/20 – Kein Streben nach Perfektion

Vielen Profi-Sportlern wird ein Hang zum Perfektionismus nachgesagt. Die Leistungsdichte ist in vielen Disziplinen so hoch, dass Details über Sieg und Niederlage entscheiden. Wer sein Material nicht perfekt im Griff hat, Bewegungsabläufe nicht genau eingeübt hat und top in Form ist, hat auf einen ersten Platz keine Chance. Das gilt auch für den Langdistanz-Triathlon. Die Weltmeister der letzten Jahre sind alle für ihre Akribie in der Vorbereitung bekannt.⁴⁵

Meine Vorbereitung und mein Training waren gut, aber mehr nicht. Mehr längere Trainingseinheiten hätten mir gutgetan, dann wäre das Laufen am Ende flüssiger gewesen. Mehr Techniktraining beim Schwimmen hätte dazu geführt, dass ich nicht nur als Zwanzigster aus dem Wasser gekommen wäre. Und mehr Gymnastik und

Rückenübungen hätten verhindert, dass meine Nackenschmerzen auf dem Rad so stark gewesen wären. Mit besserem Training hätte ich schneller sein können.

Aber zur Wahrheit gehört auch, dass das letztlich beim konkreten Rennen nicht viel geändert hätte. Zwischen mir und dem direkt vor mir liegenden Viertplatzierten lagen mehr als zweieinhalb Stunden, diesen großen Sprung hätte ich wohl auch mit perfektem Training in den letzten Monaten nicht hinbekommen.

Viel wichtiger ist: Mit einem Anspruch der Perfektion hätte ich es nie bis an die Startlinie geschafft. Es hätte gar nicht in mein Leben gepasst und ich hätte nicht die nötige Motivation aufbringen können. Die Wahl zwischen „akribisch-perfekt“ und „gut-solid“ bestand nie. Ich konnte mich nur zwischen „gut-solid“ und „gar nicht“ entscheiden und da war die Wahl einfach.

Perfektionismus wird im Sport grundsätzlich sehr ambivalent beurteilt. Er hilft, um Spitzenleistungen zu erbringen, weil die Bereitschaft besteht, sich ständig weiterzuentwickeln. Aber Perfektionsstreben kann auch leistungsmindernd sein und ganze Karrieren zerstören, so Dirk Schwarzer: „Die negativen, mitunter klinisch relevanten Seiten äußern sich in Form von chronischer Unzufriedenheit, Grübeleien, hartnäckigem Aufschieben von Entscheidungen, Versagensangst, Wutausbrüchen, Frustration, nachlassender Motivation bis hin zu Burnout, Depression, Zwangs- und Essstörungen sowie Suchtverhalten.“⁴⁶

Es gibt Berufe, da wird Perfektion erwartet, vor allem dann, wenn Fehler tödlich sein können, wie z. B. bei Ärztinnen oder Sicherheitsingenieurinnen.

Im Start-up-Bereich gibt es einen Faktor, der Perfektion eingrenzt: Geschwindigkeit. Die Geschwindigkeit, mit der eine Geschäftsidee umgesetzt werden kann, entscheidet oft über den Erfolg. „Wenn du als Entrepreneur erfolgreich sein möchtest, ist die Geschwindigkeit entscheidend – nämlich die Geschwindigkeit, zu lernen und dich anzupassen. Je schneller dein Produkt oder deine Dienstleistung bereit für den Markt ist, desto schneller ist dein Unternehmen bekannt und wird sich entsprechend entwickeln.“⁴⁷

Der Wille, das Bestmögliche zu erreichen und dafür alles zu geben, ist grundsätzlich eine wichtige Eigenschaft von Sportlerinnen und Unternehmensgründerinnen. Sie müssen aber beide dabei auch in der Lage sein, weiterzumachen, wenn etwas dazwischenkommt und Ziele nicht erreicht werden. Wer diese Frustrationstoleranz nicht mitbringt, der hat ein Problem.⁴⁸ Menschen, die perfektionistisch veranlagt sind, fällt ein guter Umgang mit eigenen Fehlern bisweilen nicht einfach und Frust ist die Folge: „Dies lässt nun abschließend den Schluss zu, dass Perfektionismus per se auch im Sport nicht leistungsmindernd sein muss. Gleichwohl scheinen Athletinnen und Athleten, die einerseits hohe perfektionistische Bestrebungen haben, jedoch gleichzeitig stark negative Emotionen entwickeln, wenn sie ihren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden, im Nachteil zu sein, es sei denn, sie lernen adäquat mit ihren Emotionen umzugehen, d.h. den Stress adäquat und funktional zu bewältigen.“⁴⁹

Daily Duty – Ausflug ins Toilettenpapiergeschäft

Im Jahr 2013 habe ich mit zwei Freunden die Firma Daily Duty OHG gegründet, die umweltgerecht produziertes, hochwertiges Toilettenpapier online verkaufen wollte, begleitet von einem augenzwinkernden und frechen Marktauftritt. Unsere Botschaft lautete damals:

„Über Toilettenpapier macht man sich nur in drei Situationen Gedanken: Wenn es fehlt und man es dringend braucht, wenn es kratzt und reißt und zur Zumutung wird oder wenn wir mit den Riesenpaketen im Supermarkt stehen. Mit Daily Duty passiert das nicht: Unser Papier kommt regelmäßig zu dir nach Hause und ist sowohl weich als auch reißfest. Und dabei lenkt es den Blick auf die wirklich wichtigen Herausforderungen im Leben: Solange ein wunder Po ein großes Problem für uns ist, gibt es Menschen um uns herum, denen es nicht so gut geht wie uns.

Auch dafür ist Daily Duty die Lösung, denn wir spenden 5 Cent pro verkaufte Rolle für einen wohltätigen Zweck deiner Wahl. Deine tägliche Pflicht wird somit zur täglichen Chance, die Welt ein bisschen besser zu machen. Das ist unser Angebot, mach' mit und sei dabei!“⁵⁰

Die Nachfrage entwickelte sich aber nicht wie erhofft, bald gab es Daily Duty nicht mehr. Vielleicht war die Geschäftsidee nicht gut oder die Zeit noch nicht reif dafür. Die Pandemie-Zeiten, als Toilettenpapier überall Mangelware war, hat Daily Duty leider nie miterlebt, das wären goldene Zeiten für uns gewesen. Die ganze Geschichte von Daily Duty ist ein toller Beitrag bei jeder „Fuck-up-Night“, in der Gründer ihre gescheiterten Start-ups humoristisch vorstellen.

Unser System war ausgeklügelt: Wir haben bei einem Hersteller das qualitativ hochwertigste Toilettenpapier gekauft, welches am Markt verfügbar war und welches die höchsten Umweltstandards erfüllte. Verpackt und versendet wurde das Papier über eine Caritaswerkstatt in Köln, in der Menschen eine Beschäftigung finden, die auf dem ersten Arbeitsmarkt keine Chance haben. Mit klimaneutralem Versand konnte man sich das Papier nach Hause schicken.

Wir sind mit nur einem Produkt gestartet, geplant waren in einem zweiten Schritt weitere Hygieneartikel unter unserem Markennamen, bei denen dann auch die Marge höher gewesen wäre.

Wir haben weder Papier hergestellt, noch verpackt oder versendet. Daily Duty war nur die Klammer: Das Konzept, das Marketing und die IT im Hintergrund. In anderen Dimensionen macht Facebook auch nichts anderes: Plattform aufbauen und Nutzer anlocken. Dieses Geschäftsmodell hat unser Risiko sehr überschaubar gehalten.

Dieser Ansatz hat einen Gutachter bei einem Start-up-Wettbewerb imponiert, aber auch irritiert: „Wenn das Vorhaben nicht läuft, schalten Sie die Seite ab – fertig. Ihr Vorhaben hat deshalb mit den Konzepten, die sonst hier erarbeitet werden, wenig zu tun – was es aber nicht disqualifizieren soll. Es fällt nur schwer, die üblichen Maßstäbe einer Unternehmensgründung mit unternehmerischem Risiko einerseits und Chancen auf der anderen Seite zu vergleichen.“⁵¹

Rückblickend war unser Produkt zu teuer, bzw. die Zahlungsbereitschaft war zu gering. Wir haben zu wenige Pakete an Toilettenpapier verkauft. Mit mehr Zeiteinsatz für Marketing und Werbung hätten wir das vielleicht

ändern können und wären erfolgreicher gewesen. Aber alle drei Gründer hatten noch eine andere Hauptbeschäftigung. Vielleicht hätte es funktioniert, wenn wir alle Energie und alle Ressourcen eingebracht hätten. Man wird es nie wissen. Ehrlich gesagt, ist es aber eher unwahrscheinlich. Trotzdem gibt es Grenzen, wenn man mit halber Kraft unternehmerisch wirklich etwas erreichen will.

Aber auch mit Hartnäckigkeit und Herzblut gibt es Stellen, wo man auf Granit beißt und keinen Erfolg hat. Einem anderen Gutachter des Businessplan-Wettbewerbs, Führungskraft einer Kreissparkasse, war der Spendenaspekt unseres Geschäftsmodells suspekt. Obwohl nicht irgendein vager Gewinnanteil gespendet werden sollte, sondern ein Fixbetrag je Rolle, war er überzeugt, dass Kunden hier getäuscht werden sollen. Der Onlineverkauf mittels eines Partnernetzwerkes war ihm auch suspekt: „Das Unternehmen startet im „Nebenerwerb“, es wird kein Fremdkapital benötigt (nach genauer Betrachtung unmöglich!) und es wird verzichtet, Gehälter auszuzahlen. Welch großzügige Geste. Ich frage mich, was es bedeutet – bei geringen Margen – dass das Partnernetzwerk und die Vertriebsstruktur „eine starke Skalierung des Geschäftsmodells erlaubt.““⁵²

Vielleicht hatte die Ablehnung aber auch eine persönliche Dimension: „Ich kann mich des Eindrucks nicht verwehren, dass durch eine positive Beurteilung des Konzeptes der Markteintritt erleichtert werden soll. Dies ist mit meinem Gesamturteil leider nicht möglich. Daran ändert sich auch nichts, dass ein Dr. der Theologie an der Unternehmensgründung beteiligt ist. Ich möchte wahrlich nichts unterstellen. Aber die katholische Kirche genießt

zurzeit nicht den allerbesten Ruf! Sollte ich aber das gesamte Konzept völlig missverstanden haben, stehe ich jederzeit mit einer mehr als 40-jährigen Erfahrung in diesem Geschäft zu einem Gespräch gerne zur Verfügung.“⁵³ Danke, kein Bedarf.

Applaus, Applaus! – Angefeuert werden

Triathlon ist eine Einzelsportart, Ultra-Triathlon dazu eine sehr einsame Einzelsportart mit viel Monotonie und wenig Ablenkung. Wie dabei jedoch zustimmende Worte und Gesten die Leistung fördern können, habe ich vielfach erfahren:

In jeder Runde wurde das Wettkampfszentrum am Schützenplatz durchlaufen. Dort sammelten sich Zuschauer und Fans. Der Applaus und das Anfeuern beflügelten jedes Mal.

Für Freunde wurde von mir vorher eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet, über die meine drei Betreuer regelmäßig Zwischenstände und Fotos gepostet haben. Als Anja mir beim Laufen sagte, dass sehr viele Leute sehr großes Interesse zeigten und Mitfiebern würden, konnte ich das zuerst nicht nachvollziehen: „Ich laufe doch nur im Kreis, warum ist das spannend?“ Es hat mich aber sehr motiviert und mir Kraft gegeben, von den virtuell anwesenden Fans zu wissen.

Von meinem ersten Ironman habe ich in Erinnerung, dass ich mich immer gefreut habe, über die Zeiterfassungsmatten zu laufen, weil darüber die Ironman-App ein Signal an viele Freunde sendete, dass ich wieder ein Stück weitergekommen bin. Diese

zugegebenermaßen recht einseitige Verbindung hat mich trotzdem immer motiviert.

Neue Energie haben, wie erwähnt, meine Frau und Kinder zur Triple-WM mitgebracht, als sie am Nachmittag spontan und unerwartet aus Essen im Ruhrgebiet bis nach Lensahn an die Ostsee gekommen sind. Ich habe die Begeisterung und den Stolz gespürt, den die Kinder mir zeigten. Ich wollte möglichst schnell im Ziel sein, um dann auch Zeit für sie zu haben.

Eine ganz besondere Unterstützung erteilte mich auf den letzten 26 km. Mein Begleiter Franz-Josef ist die gesamte Zeit mit dem Fahrrad neben oder hinter mir hergefahren. Zu dem Zeitpunkt konnte und wollte ich mich nicht mehr unterhalten. Er ist trotzdem mitgefahren, vier Stunden auf einem Klapprad. So kam ich nicht in die Versuchung, mich vor Müdigkeit doch irgendwo auf eine Bank zu setzen oder hätte Hilfe gehabt, wenn ich aus Unachtsamkeit gestürzt wäre.

Lob ist wichtig, Zustimmung auch. Gerade wenn es anstrengend ist, braucht man mal ein paar aufmunternde Worte. Im Sport hat fast jeder Athlet einen Trainer, englisch übersetzt „Coach“. Applaus zu geben ist zwar nicht die Aufgabe eines Coachs, aber er soll Sicherheit schaffen, indem er mit seiner Erfahrung Reflexion befördert und Impulse setzt. Niemand sollte zu stolz sein, einen Coach zu haben.

Alles geben – Leistungsbereitschaft

Ein Hobby betreibt man aus Spaß, es ist Muße. Wer an Wettkämpfen teilnimmt, möchte auch gewinnen oder

zumindest ans Ziel kommen. Es wird also um Leistung gehen. Bei meinem Sport geht es um Leistung, entsprechend muss ich eine Leistungsbereitschaft mitbringen. Ich muss Vorbereitungs- und Trainingsaufwand in Kauf nehmen und mich im Wettkampf phasenweise durchbeißen. So ist es und ich mache es auch freiwillig.

Es geht nicht um Perfektion oder Selbstopferung, aber darum, dass man bereit ist, immer mal wieder seine Komfortzone zu verlassen und dahin zu gehen, wo es auch mal weh tun kann. Getreu dem Motto: Es muss nicht Spaß machen, um Spaß zu machen.

Trotz aller gesellschaftlichen Diskussionen⁵⁴ um fehlende Leistungsbereitschaft boomt Langdistanztriathlon als Zeichen von Härte und Leistungsfähigkeit: Die Anzahl an Ironman-Wettkämpfen ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen, Triathlon wird immer beliebter, ein Ironman-Finish gilt für manche als „Spitze der Lifestyle-Pyramide“.⁵⁵

Solch eine Leistungsbereitschaft muss ich auch für ein Start-up mitbringen, vor allem, weil ich mehr im Risiko stehe und die Konsequenzen fehlender Leistung direkt spüre. Ich hafte für alle Fehler und profitiere von allem, was gut läuft. Als Selbstständiger muss ich, wie es im bekannten Bonmot heißt, eben „selbst und ständig“ arbeiten. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass das viel anstrengender sein kann als mein Sportprogramm.

Erfolgsfaktoren für Gründerpersönlichkeiten

Die in diesem Kapitel aufgeführten Punkte sind für mich persönlich die Erfolgsfaktoren, wenn jemand im Ultra-Triathlon Leistung bringen will. Die Parallelen von der Sport- zur Unternehmenswelt sind dabei erstaunlich. Der eingangs erwähnte Gründer-Experte Felix Plötz sei an dieser Stelle noch einmal zitiert: „Das Geheimnis ist, sich nicht zu überfordern und sich eine Idee zu suchen, die einen auch wirklich begeistern und erfüllen kann. Sie würden doch auch keinen Hobbyfußballer fragen, wie er es schafft, dreimal die Woche zum Training zu gehen und einen Teil des Wochenendes ebenfalls auf dem Platz zu verbringen.“⁵⁶

Die Erfolgsfaktoren für Ultra-Triathletinnen finden sich alle auch bei den üblichen Auflistungen von Erfolgsfaktoren, die die Wissenschaft bei Gründerpersönlichkeiten sieht.⁵⁷ Es gibt jedoch zwei Unterschiede:⁵⁸

Als Gründer, so die empirische Forschung, braucht es auch eine „Durchsetzungsbereitschaft“, also ein Dominanzbedürfnis mit dem Willen andere zu führen. Das ist in einer Einzelsportart weniger wichtig, da muss man nur sich selbst im Griff haben. Das ist schon schwierig genug.

Dazu kommt für Gründerpersönlichkeiten die Fähigkeit der „sozialen Anpassungsfähigkeit“. Darauf kommt es im Triathlon-Wettkampf auch nicht erstrangig an.

In Lensahn gab es vor einigen Jahren aber die groteske Situation, dass sich ein Athlet und seine Freundin, die ihn beim Wettkampf mit Equipment und Ernährung unterstützte, während des laufenden Wettkampfs trennten und die Freundin abreiste.⁵⁹ Hier führte wohl

fehlende soziale Anpassungsfähigkeit zu Problemen im Wettkampf.

Bei der wichtigsten Eigenschaft gleichen sich Ultra-Triathlon und Unternehmensgründung aber wieder an, denn „insbesondere die Eigenschaften und Überzeugungen wie Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit der Gründerpersönlichkeit [würden] stark mit der Erfolgswahrscheinlichkeit eines Entrepreneurs korrelieren.“⁶⁰ Das gilt auch für den Sport: Wer an sich glaubt, kann auch etwas erreichen. Wer an sich zweifelt, hat keine Chance. Oder mit Dieter Lange gesprochen: „Sieger erkennt man am Start – Verlierer auch.“⁶¹

3 Warum das Ganze?

3.1 Warum? Darum nicht!

Die Frage des Warums begleitet mich seitdem ich meinen ersten Marathon gelaufen bin. Mit dem Einstieg in den Triathlon und die Erhöhung der Distanzen wurden die Fragen aber immer mehr. Es gibt verschiedene Mutmaßungen, warum ich mir das alles antue, hier ein Überblick ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Für Geld? Eher nicht.

Meine Großmutter fragte mich, wie viel Geld ich denn dafür bekomme, dass ich bei einem Ironman-Wettkampf an den Start gehe. Für sie unverständlich war, dass ich für die Strapazen auch noch mehr als € 500 Startgeld bezahlt habe.

Ich werde mit Sport nie Geld verdienen, mit 41 Jahren bin ich für eine Profikarriere auch zu alt. Beim 2. Platz im Double im Jahr 2022 habe ich ein Preisgeld erhalten – das war zwar geringer als das Startgeld, aber natürlich eine tolle Geste.

Für das eigene Ego? Nicht wirklich.

Meine bisherigen Läufe waren nicht an Wohltätigkeitsaktionen geknüpft. Ich finde es gut, wenn Sportlerinnen ihre Außenwirkung für Spendenprojekte nutzen. Das ist aber nicht mein Ding. Ich laufe ausschließlich für mich. Mein Hobby ist zweckfrei, da

unterscheide ich mich nicht von Briefmarkensammlern, Klavierspielerinnen oder Bergsteigern.

Für die Gesundheit? Nur zum Teil.

Natürlich ist die körperliche Belastung eines Triples nicht gesund. Wenn Gesunderhaltung mein oberstes Ziel beim Sport wäre, müsste ich alle Wettkämpfe weglassen und nur das Training beibehalten. Das funktioniert aber in der Praxis nicht, da ich Wettkämpfe als Motivation für regelmäßigen Sport brauche. Frische Luft und Abschalten reichen mir nicht.

Aber auch wenn Ultra-Wettkämpfe eine körperliche Höchstbelastung sind: Mein Sport hat insgesamt gesundheitliche Vorteile für mich, z. B. bin ich meine Rückenschmerzen komplett los.

Kompensation für irgendwas? Nicht dass ich wüsste.

Manch einer vermutet hinter meiner Leidenschaft für den Sport auch eher tragische Motive. Liegt es an einer Midlife-Crisis, wenn jemand wie ich mit 37 Jahren auf die Idee kommt, einen Ironman in Angriff zu nehmen, weil er sich gegen seinen absehbaren körperlichen Verfall wehren will? Gibt es persönliche Probleme, vor denen ich im wahrsten Wortsinne weglaufe? Nimmt bei mir eine Sportsucht Überhand, die mich zu immer extremeren Unternehmungen treibt? Oder geht es mir nur um Profilierungsdrang?

Ähnliche Fragen stellt man auch Politikerinnen oder Unternehmern, die viel Energie aufbringen, um Wahlen zu

gewinnen oder wirtschaftliche Erfolge zu feiern. Warum tun die sich das alles an?

Replik auf Mutmaßungen – Nein, mir geht es gut.

Dazu ein paar Anmerkungen:

Mein Sportpensum ist in den letzten vier Jahren nicht gestiegen, sondern liegt mit üblichen jahreszeitlichen Schwankungen konstant bei 10 Stunden pro Woche. So zeigt es deutlich meine digitale Trainingsdokumentation. Gestiegen sind die Distanzen, weil mein Körper gelernt hat, diese Distanzen zu bewältigen. Vor drei Jahren wäre für mich ein Triple-Ironman körperlich nicht möglich gewesen, aber ich habe Knochen, Sehnen und Gelenke sowie mein Herz-Kreislaufsystem an solche Strecken und Dauern gewöhnt. Das braucht Zeit, genauso wie es wohl ein halbes Jahr dauern würde, bis ich einen Spagat könnte. Erst nach dieser Zeit hätte ich meine Beine so weit gedehnt und gestreckt, dass ein Spagat möglich wäre. (Wenn ich das wollen würde.) Es gibt also keine Belastungssteigerung im Sinne von „immer mehr Sport“.

Mit dem Bild, jemand laufe „vor etwas weg“ ist immer eine Wertung verbunden. Manche Religionskritiker sagen, dass Menschen in die Kirche laufen, weil sie vor ihren Problemen weglaufen.⁶² Bei Menschen, die viel arbeiten, wird von manchen befürchtet, dass sie es zuhause einfach nicht aushalten und daher fliehen. Man kann auch die Perspektive ändern und „zu etwas hinlaufen“: Ein Messbesuch, ein Job oder eine sportliche Betätigung können auch eine Bereicherung sein.

Für mich ist das Training im Ausdauersport attraktiv, da es ein starker Ausgleich zu meinem restlichen Alltag ist: Beruflich sitze ich hauptsächlich, führe Gespräche, muss Dinge regeln und bin kognitiv gefordert. Beim Sport muss ich mich nur bewegen und dabei über nichts nachdenken, nichts organisieren. Das entspannt, auch wenn es körperlich anstrengend ist: Aktive Pause.

Für das Vorliegen einer Sportsucht gibt es eindeutige medizinische Kriterien. Nicht jeder Fußballspieler hat automatisch eine Sportsucht, weil er täglich auf dem Platz steht: „Die Sportsucht äußert sich durch exzessives körperliches Training. Betroffene folgen einem inneren Zwang, sich sportlich zu betätigen – und das selbst dann, wenn sie krank oder verletzt sind. Andere Interessen und Aufgaben werden vernachlässigt.“⁶³ Ich meine, das trifft nicht auf mich zu.

Liegt es an einer Profilierungssucht, die mich zum Ultra-Triathlon treibt? Wer an einem Wettkampf teilnimmt, freut sich, wenn er gewinnt. Und wenn er gewinnt, ist er stolz, ganz gleich ob beim Kirschkernelweitspucken oder bei der Fußballweltmeisterschaft. Und der fünfte Platz bei einer Ultra-Triathlon-Weltmeisterschaft hat mich sehr stolz gemacht, weil ich gesehen habe, was ich geleistet habe in Vorbereitung und Wettkampf.

Einerseits bietet sich Ultra-Triathlon zur Profilierung an, weil man allein mit den unglaublich langen Distanzen Eindruck schinden kann. Andererseits wecken diese langen Distanzen neben Respekt beim Gegenüber oft auch das Gefühl, dass das eigentlich nicht gesund, insgesamt zu extrem und daher eher nicht unterstützenswert ist. Damit kann man sich beim Smalltalk ein ähnliches Eigentor

schießen, wenn man stolz berichtet, dass man eine Sammlung benutzter Kaugummis aus allen Hauptstädten der Welt oder im Afrikaurlaub eine Giraffe geschossen habe. Regelmäßig wurde mit einem Glückwunsch zum fünften Platz die Bitte verbunden, jetzt aber nicht noch längere Distanzen in Angriff zu nehmen, das müsse ja wirklich nicht sein.

Gesundes, unauffälliges Training im Alltag und ungesunde, profilierungsfähige Wettkämpfe gehen bei mir aber nur zusammen. Ich brauche Wettkämpfe als Motivation, um konstant und regelmäßig zu trainieren. So belastend ein Trainingsplan mit täglichen Vorgaben ist, so schafft er doch ein gewisses Maß an Struktur und Verbindlichkeit, die ich mag und von der ich auch gesundheitlich bzw. psychisch profitiere.

Dass ein Ultra-Triathlon oder ein Ultra-Marathon nicht gesund ist, ist wissenschaftlicher Konsens. Beat Knechtle, Medizinprofessor und selbst Weltrekordhalter im Ultra-Triathlon, hat dieses untersucht: „Unter Dauerbelastung findet im Körper eine Umverteilung statt: Die knappen Energiereserven versorgen primär die Muskulatur. Für den Wettkampf ist das sinnvoll. Nur müssen im Gegenzug andere Organsysteme, wie etwa der Verdauungstrakt, kürzertreten.“⁶⁴ Er stellt klar: „Intensive Dauerbelastungen ziehen längst nicht nur unsere Muskulatur in Mitleidenschaft. Nieren, Leber, Verdauung und Immunsystem stehen auf dem Prüfstand.“ Die Schäden seien aber in aller Regel reversibel, in zwei bis drei Tagen erholten sich die Organe. Aufpassen müsse man, dass man sich aufgrund eines geschwächten Immunsystems nach dem Wettkampf nicht erkälte oder einen anderen Infekt bekomme.

Es gibt viele schlechte Gründe für eine Unternehmensgründung: Eine berufliche Alternativlosigkeit, die dazu verleitet, einem schlechten Business-Plan zu folgen, gehört dazu, gegebenenfalls noch verbunden mit illusorischen Vorstellungen der eigenen Fähigkeiten oder des Marktes.

Ich kann aus den aufgezählten „falschen“ Motiven Sport treiben und letztlich Schaden bei mir selbst oder meinem Körper anrichten. Vielleicht habe ich kurzfristig sportlich Erfolg, langfristig aber ein großes Problem.

Bei schlechten Gründen für Unternehmensgründungen sieht es ähnlich aus: Sobald das Unternehmen nicht mehr erfolgreich ist, verschwindet es zwar über kurz oder lang vom Markt. Aber als negative Konsequenz kann der Ausflug viel Geld und viel Nerven gekostet haben, manchmal sogar bis zur Privatinsolvenz und zum Burn-out.

3.2 Warum? Darum!

„Weil’s geht!“ als Motto

Jeder, der etwas bewegt oder etwas gestaltet, fragt sich irgendwann, warum. Das gilt insbesondere dann, wenn Zeit- oder Aufmerksamkeitsressourcen begrenzt sind und in anderen Bereichen fehlen.

Bücher, in denen Menschen auf dem Sterbebett berichten, wofür sie im Leben doch mehr Zeit hätten aufwenden sollen, fordern auf, sich diese Frage der Prioritätensetzung frühzeitig zu stellen: Arbeite ich zu viel, weil mir zu wenig Zeit mit der Familie bleibt? Bin ich zu viel allein zuhause, anstatt regelmäßig ausschweifend Feste zu feiern oder in den Urlaub zu fahren, um die Welt zu entdecken? All das würden Sterbende im Allgemeinen mit „ja“ beantworten: Weniger Arbeit, mehr Freizeit, mehr Lockerheit, mehr Spontaneität.⁶⁵

Da passt wettkampfbezogener Ausdauersport gar nicht rein. Wer findet es aus der Sterbebettperspektive schon sinnvoll, im Familienurlaub bei Nieselregen einen Trainingsmarathon zu laufen? Oder früh morgens um 6 Uhr leicht fröstelnd im Freibad zu stehen, um eine Stunde Kacheln zu zählen? Training bringt auch Entbehrungen mit sich und kostet Aufmerksamkeit für die Familie.

Viele Menschen bereuen auf dem Sterbebett, dass sie nie ein Musikinstrument erlernt haben oder keine Fremdsprache sprechen.⁶⁶ Ein Musikinstrument oder eine fremde Sprache zu erlernen, verlangt aber viel Disziplin: Man muss Noten lernen, Vokabeln pauken und es dauert

lange, bis aus dem Musikinstrument auch wirklich Musik kommt.

Um sich locker mit fremden Menschen unterhalten zu können oder spontan bei einem Fest mit einem Klaviermedley unterhalten zu können, braucht es vorher Disziplin und eine gewisse Leistungsbereitschaft.

Die wenigsten Fußballweltmeister werden auf ihrem Sterbebett bereuen, das kräftezehrende Fußballtraining ihrer Jugend mitgemacht haben und nicht am Bodensee gelegen zu haben – Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel, man denke z. B. an minderjährige Olympiasiegerinnen im Eiskunstlauf oder Turnen, denen faktisch von Sportfunktionären ihre Jugend gestohlen wurde.

Hinter der Anfrage des „Warums?“ an mich verbirgt sich meiner Einschätzung nach im Kern folgende Frage: „Warum setzt du dich in der Freizeit so unter Druck? Warum nimmst du diese Strapazen auf dich? Warum quälst du dich bis zu 42 Stunden am Stück?“

Meine Kurzantwort ist immer „Weil’s geht!“. Das reicht dem Gegenüber dann zwar meistens nicht als Antwort, aber da steckt viel drin.

„Weil’s geht!“ im Sinne von „Weil ich es kann!“

Im Nachgang zum Start beim doppelten Ironman im Jahr 2022 habe ich in einem Bericht an Freunde folgendes geschrieben:

„Ich kann jeden verstehen, der sich das nicht antun will und die Zeit besser für Familie, Freunde, Muße oder

meinetwegen auch Arbeit aufwenden möchte. Ich kann auch Leute verstehen, die der Meinung sind, hinter solch einem fordernden Hobby müsse ein psychisches Problem, mindestens doch eine Midlife-Crisis stecken. Ich merke für mich, dass ich jemand bin, der Herausforderungen mag und gerne leicht überfordert ist. Unterforderung langweilt mich schnell, ich brauche Ziele vor Augen, die mich packen.

Der doppelte Ironman war eine tolle Herausforderung und ich fühle mich jetzt mit viel Erfolg belohnt. Das genieße ich, das wiegt die Anstrengungen und Schmerzen auf. Wenn das im Kern mein psychisches Problem ist, dann habe ich einen ganz guten Weg gefunden, damit im Leben klar zu kommen.

„Hart, härter, Lensahn!“, diesen Slogan hat eine Zeitung dem Wettkampf mal verpasst. Zum einem verbindet man mit dem Wort „hart“ Negatives wie Gefühlskälte, Gewalt oder Starrsinn. Zum anderen verbinde ich damit auch Dinge wie mentale Stärke, Durchsetzungswille und unbedingten Einsatz. Unter dem Blickwinkel kann Härte vieles im Leben einfacher machen und erst ermöglichen. Und dann erscheint der ganze Aufwand doch vielleicht als lohnenswert.“

Im Juni 2023 habe ich – auch als Vorbereitung auf den Triple – am bereits erwähnten Zugspitz-Ultra-Trail teilgenommen. Nach einem 18-stündigen Bergmarsch über 90 km mit 4.000 Höhenmetern stand ich am Fuße des Osterfelder, einem Berg, an dem nochmal 1.000 Höhenmeter überwunden werden mussten. Mir war unvorstellbar, wie ich das schaffen sollte, es war undenkbar, da hochzukommen. Aufgeben war in der

Situation aber keine Option, so dass ich einfach weiterlief, Schritt für Schritt. Ohne mit jemandem zu reden, in meinem eigenen Tempo, einfach los. Und irgendwann war ich oben, die ganzen Einzelschritte haben mich langsam zum Ziel getragen.

Ich habe durch den Sport die Überzeugung gewonnen, dass ich auch dann im Leben zurechtkommen kann, wenn es „hart“ wird; die Sicherheit, dass ich auch Herausforderungen meistern kann, die mir vielleicht als unmöglich erscheinen. Das erachte ich als sehr wertvoll und reicht mir persönlich schon als Antwort auf die Frage „Warum?“.

Es gibt unendlich viele banale Kalendersprüche mit ähnlichen Aussagen: „Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft – vielmehr aus unbeugsamem Willen.“⁶⁷, „Mit Fleiß, mit Mut und festem Willen lässt jeder Wunsch sich endlich stillen.“⁶⁸, „Ob du glaubst etwas erreichen zu können oder nicht – du liegst immer richtig.“⁶⁹, „Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“⁷⁰, „Der Glaube an unsere Kraft kann sie ins unendliche verstärken.“⁷¹, „Niemand weiß, was er kann, bis er es probiert hat.“⁷², „Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch tun.“⁷³ etc.

Alle sind meiner Erfahrung nach wahr.

„Weil's geht!“ im Sinne von „Weil ich es will!“

In seinem Buch „Challenge Ironman – Auf der Suche nach Sinn“⁷⁴ geht Frank-Martin Belz der Frage nach, warum Menschen einen Langdistanztriathlon in Angriff nehmen. Er sieht acht sinngebende Facetten: Steigerung des

Selbstwertgefühls und Selbstfindung, soziale Anerkennung, Verbesserung der sportlichen Leistung, Intensität der Körpererfahrung, Naturerlebnisse, Reisen, Freundschaften und Zugehörigkeit. Vieles davon trifft wohl auch auf den Ultra-Triathlon und auf mich zu. Manches mehr und manches eher weniger. Naturerlebnisse sind aber z. B. bei einer Kursgestaltung wie in Lensahn eher begrenzt.

Die Aufzählung ist stimmig, aber vielleicht lässt sich die große Frage nach dem „Warum?“ objektiv und verallgemeinernd gar nicht beantworten, wenn man dem Extrem-Laufsportler Michael Stocks folgt: „Womöglich lautet die eigentliche Antwort schlicht, dass es mir wie eine gute Idee vorkommt, zu laufen – und dass es nur eine Möglichkeit gibt, sich über das Warum klar zu werden: indem man selbst läuft.“⁷⁵

Weg von der Fachliteratur, zurück zum letztjährigen Bericht vom „Double“ und zur eigenen Erfahrung:

„Warum läuft man stundenlang im Kreis und erduldet freiwillig große Schmerzen? Warum legt man nicht gleich seine Hand auf die heiße Herdplatte und guckt, wie lange man es schafft? Ist das nicht unmenschlich anstrengend und gar kein richtiger Sport mehr?

Als eine Athletin des Triple vorbeilief, sagte der Moderator: ‚Und hier kommt unsere Mimi. Die Mimi, die trainiert nicht. Die macht das alles hier mit dem Kopf.‘ Der Satz hat sich bei mir eingebrannt.

In einem kurzen NDR-Film über die Veranstaltung sagt Wolfgang Kulow, seit 30 Jahren Chef-Organisator und bekannter Extremsportler, was Thorsten Eckert, den

haushohen Sieger des Triples, ausmacht: „Er ist einfach mental stark, das ist einfach das Fundament: Dass man im Kopf fokussiert ist, zielgerichtet ist, willensstark ist. Und dann hat er natürlich einen guten Körper dabei. Und er hat einen verdammt guten Körper.“

Was ich für mich festgestellt habe: Das Attraktive an solch einem Wettkampf ist es, sich selbst zu beweisen, welchen stählernen Willen man hat. Die Sicherheit zu gewinnen, ganz viel im Leben und im Alltag schaffen zu können, wenn man es nur will.

Sich selbst mit solch einem Wettkampf ein Ziel zu setzen, dort alles zu geben und dann zu sehen, wie man scheinbar Unerreichbares doch erreicht, das ist einfach ein ganz tolles Gefühl, an dem man auch wächst.“

Es ist aber nicht alles nur Zähne zusammenbeißen. Das Flair von Wettkämpfen ist einzigartig die Gemeinschaft der Athleten schön und etliche Momente im Rennen machen auch wirklich Spaß: Wenn man ganz meditativ beim Schwimmen seinen Rhythmus gefunden hat, wenn man langsam mit dem Rad in den Sonnenaufgang fährt oder wenn man durch die jubelnden Zuschauer läuft. Und natürlich, wenn man ins Ziel kommt, wie zum Beispiel im letzten Jahr beim Double:

„Die Freude im Ziel war eine andere als beim Ironman. In Frankfurt fielen der Schmerz und die Belastung schlagartig von mir ab. In Lensahn tat erstmal alles auch weiterhin weh. Und nach insgesamt 25:28 Stunden war es auch regelrecht surreal und schwer zu glauben, wirklich im Ziel zu sein. Es dauerte ein wenig, bis man alles realisiert hatte. Ich war regelrecht überfordert: Als man mir direkt im Ziel ein Mikro in die Hand drückte, wusste

ich gar nicht, was ich sagen soll, viel zu aufreibend waren die letzten Stunden gewesen.

Ich habe gemerkt, wie mich das alles emotional berührt hat. Als ein Finisher etwas später direkt im Ziel seiner Freundin einen Heiratsantrag machte, da standen mir die Tränen in den Augen, obwohl mich öffentliche Heiratsanträge normalerweise gar nicht berühren, sondern Augenverdrehen verursachen.“

Für Helmut Jansen, Theologe und Triathlet, hat sein Ironman-Finish viel ausgelöst: „Als ich nach meiner ersten Langdistanz beim Ironman Frankfurt im Ziel ankam, hatte ich ein Gefühl, das weit über Stolz und Zufriedenheit hinausging: Ich würde es am ehesten mit ‚Erfüllung‘ oder auch ‚Erfolg‘ umschreiben. Und dieses Gefühl hielt noch Wochen an: Ich hatte etwas für mich doch eigentlich Unvorstellbares erreicht. Ich hatte monatelang auf dieses eine Ziel hintrainiert. Jede einzelne Trainingseinheit war wie ein Mosaikstein eines großen Bildes. Und in den gut elf Stunden, die ich im Wettkampf unterwegs war, formte es sich nach und nach zu dem, was es wurde. Es war ein sehr langsamer und körperlich-mental intensiver Prozess“⁷⁶

Für große Freude muss man manchmal vorher viel leisten, für hohe Erträge auch mal ordentlich investieren. Und dabei gilt: „Du wirst als Mensch nur wachsen, wenn du dich außerhalb deiner Komfortzone befindest.“⁷⁷

Sind Unternehmer glücklichere Menschen? Grundsätzlich macht Selbstverwirklichung glücklich, damit auch die Möglichkeit, selbstbestimmt zu handeln.⁷⁸ Der

wissenschaftlich viel beachtete „World Happiness Report“ zeichnet aber ein gemischtes Bild.⁷⁹ Er zeigt, dass Firmeninhaber grundsätzlich nicht unglücklich sind, aber nicht so glücklich wie ihre angestellten Fach- und Führungskräfte. Auf einer Skala von 1-10 zur Lebensqualität kamen die Inhaber auf einen Wert von 5,3, dieser lag bei den Fach- und Führungskräften bei 6,3 und 6,4. Es lässt sich insgesamt schwer sagen, ob Unternehmer eher glücklich oder unglücklich sind.⁸⁰

Das Sport und regelmäßige körperliche Bewegung tendenziell glücklich machen, dazu gibt es belastbare Studien.⁸¹ Aber ob leistungsorientierte Sportlerinnen glücklicher oder unglücklicher sind als der Rest der Bevölkerung, dafür sind mir keine Studien bekannt. Sportsucht macht unglücklich, das ist selbstverständlich, diese Krankheit trifft jedoch nur einen kleinen Teil aller Sportlerinnen.

Es gibt sowohl bei Unternehmerinnen als auch bei (Leistungs-)Sportlerinnen jeweils eine zentrale Facette, die diese Gruppe glücklich sein lässt: Bei den einen die Selbstbestimmung, bei den anderen die körperliche Bewegung. Trotzdem besteht die Gefahr, dass diese Facetten in der Praxis doch nicht glücklich machen, weil sie anders wahrgenommen werden. Der Unternehmeralltag mag bei aller Freiheit so fremdbestimmt sein, dass alle Selbstbestimmung verloren geht. Und dem Sportler wird durch das viele Training die körperliche Bewegung so viel, dass sie nicht nur glücklich macht. Hier ist Glück dann doch eine individuelle Persönlichkeits- oder Situationsfrage.

„Weil's geht!“ im Sinne von „Weil es möglich ist!“

Es ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft, Dinge zu entdecken und Neues zu schaffen. Ob Entdecker fremder Länder, Erstbesteigerin von Bergen, Erfinderin oder Gründer von innovativen Unternehmen, die Motivation ist ähnlich: Neues in die Welt bringen. Und so setzen sich auch Extremsportler immer neue Herausforderungen, um zu zeigen, was möglich ist.

Mit einer Teilnahme an einem Triple bewege ich mich weiß-Gott-nicht in diesen Sphären, aber ich entdecke für mich persönlich, was möglich ist.

Aber man muss auch wissen, dass man ein bestimmtes Ziel erreichen will. Was, wenn man nach Erreichen eines Ziels plötzlich merkt, dass man gar nicht dahin wollte. Dass es zwar möglich ist, aber für einen dann doch kein Gewinn. Nicht jeder ist da so konsequent wie Anke Engelke, über die Wigald Boning zu berichten wusste: „Anke hat sich mal, wie es ihre Art ist, beflissen und gründlich auf einen Marathon in Montreal vorbereitet, ihren ersten. Und wollte nicht, dass die Öffentlichkeit davon erfährt, weil sie das zusätzlich unter Druck gesetzt hätte. Sie flog also nach Kanada und startete bei dem Marathon. Nach 200 Metern stellte sie sich die Frage: Was mache ich hier überhaupt? Sie fand keine gute Antwort – und stieg aus. Das nenne ich mal konsequent.“⁸²

Die Gewissensprüfung, ob man wirklich ein Unternehmen gründen und führen möchte, sollte etwas klarer sein als die Marathon-Motivation von Anke Engelke. Sonst war viel Vorbereitung umsonst.

Was ist all das Erreichte wert, wenn es plötzlich in sich zusammenfällt? Zur Unternehmensgründung gehört entsprechend immer auch die Reflexion, ob das angestrebte Ziel überhaupt noch das richtige ist.

Motivation für Start-up-Gründung

Ich bin der festen Überzeugung, dass man im Sport, insbesondere im Ultra-Triathlon nur dann wirklich erfolgreich sein kann, wenn man Lust darauf hat und die nötige Motivation mitbringt. Ich selbst habe immer für die Sache gebrannt.

Sehr wohl gibt es Athleten, die im Wesentlichen des Geldes wegen nach sportlichen Leistungen streben. Man denke an Nachwuchsfußballprofis, denen Millionengehälter winken. Aber ohne Freude am Spiel wird auch für sie Erfolg schwierig.

In fast allen Sportarten sind Profisportler aber keine Großverdiener, sie machen ihre Leidenschaft irgendwann zum Beruf, wohl wissend, dass man damit nicht reich wird.⁸³ Ein paar sehr einkommensstarken populären Sportlern stehen viele weitere Profiathletinnen gegenüber, die mit wenig Geld auskommen müssen. Ihre Motivation ist nicht vorrangig das Geld.

Aber warum werden Start-ups gegründet? Welche Motivation führt dabei am ehesten zum Erfolg?

Diese Fragen untersucht eine Studie der BSP Business School in Berlin, deren Ergebnisse hier zusammengefasst sind:⁸⁴ Erkennen lässt sich, dass Gründer mehrheitlich eine intrinsische Motivation haben: Ihnen geht es um die eigene Unabhängigkeit und die Verwirklichung der Innovation

bzw. der Gründungsidee. Bei nur einem Bruchteil steht mit dem Einkommen oder dem Status eine extrinsische Motivation im Vordergrund. Das deckt sich mit Profisportlerinnen, von denen auch nur ein Bruchteil ein hohes Einkommen als zentrale Motivation hat und sie sich eher als Idealisten verstehen.

Ebenfalls nur eine Minderheit an Gründern hat als zentrale Motivation den Druck von außen, das heißt, dass sie entweder aus Not heraus gegründet haben oder von Co-Gründern erst überzeugt werden mussten.

Die Unternehmen der Gründer, die erst mit Druck von außen zu einer Gründung bewegt werden mussten, waren signifikant am wenigsten erfolgreich.⁸⁵ Wer nicht vollständig für die Sache brennt, hat auch wenig Erfolg. Ähnliches würde ich auch beim Ultra-Triathlon beobachten

Am erfolgreichsten sind die Unternehmen der Gründer, die es primär auf Status und Einkommen abzielen.⁸⁶ Auch hier zeigt sich für mich eine Parallele zum Ultra-Triathlon: Athleten mit einer Liebe zum Sport, einer intrinsischen Motivation, kommen ins Ziel. Ganz vorne sind aber die, die unbedingt gewinnen wollen. Wem es nicht um die Zeit geht, der ist auch nicht wirklich schnell.

4 Was nehme ich mit?

4.1 Dinge, die es braucht

Es hätte alles anders kommen können: Wenn es nicht glimpflich ausgegangen wäre, als mich ein anderer Athlet auf der Radstrecke plötzlich rechts überholte, wäre nach einem Sturz das Rennen vielleicht vorbei gewesen. Und wenn ich mir 20 km vor Schluss den Fuß gebrochen hätte, als ich aus Unkonzentriertheit umgeknickt bin, wäre es nie zu einem Zieleinlauf gekommen. Dann hätte der Anlass für dieses Buch gefehlt. Aber ich habe Glück gehabt. Das braucht es auch. Aber es braucht noch mehr.

Zusammenfassend habe ich neben dem erwähnten Glück fünf Dinge gebraucht, damit ich das Projekt Triple starten und erfolgreich beenden konnte. Dass es diese fünf Dinge eigentlich für jede herausfordernde Unternehmung braucht, erkennt man schnell.

Motivation und Wille zum Erfolg

Man muss Lust auf den Wettkampf haben und gewinnen wollen. Wer nur dabei sein will, wird auch nur dabei sein. Die Motivation muss so hoch sein, dass sie auch durch Krisen trägt und gegen Bedenken anderer immunisiert.

Mut und Mindset

Man muss sich gerne Herausforderungen stellen, bereit sein zu scheitern und reflektiert Risiken einzugehen.

Weiter geht es nur außerhalb der Komfortzone, dort gibt es Wachstum, dort kommt man voran.

Offenheit für Neues und Suche nach Chancen

Chancen ergeben sich nicht vor selbst, man muss sie suchen. Ob Geschäftsfelder, Zielgruppen, Sportdisziplinen oder Wettkämpfe. Wer sich weiterentwickeln will, muss den Weg finden, der am besten zu den eigenen Fähigkeiten und Zielen passt.

Leistungsbereitschaft

Sport bedeutet Training und Training ist oft anstrengend. Wirtschaftlicher Erfolg bedeutet Arbeit und auch das kann hart sein. Wer das vermeiden möchte, sollte einen anderen Weg einschlagen.

Belastbarkeit

Im Ultra-Triathlon braucht es neben starken Nerven vor allem einen belastbaren Körper, um verletzungsfrei ins Ziel zu kommen. Andere Projekte und Unternehmungen setzen eher eine mentale Belastbarkeit voraus, damit die Verantwortlichen mit Druck gut umgehen können: „If you can't stand the heat, get out of the kitchen.“⁸⁷ In beiden Fällen sind dabei aber auch Phasen der Regeneration zwingend notwendig.

4.2 Hat es sich gelohnt?

Fazit: Was muss, das muss

Lohnt sich das? All die Überwindung, das Zähne-Zusammenbeißen, die Entbehrungen und die Schmerzen? All die Belastungen für Dritte, die Kompromisse und der Aufwand?

Ich habe keine Ahnung, denn ich weiß nicht, wie es in den letzten Jahren bei mir ohne Sport gewesen wäre. Wäre ich dann glücklicher, entspannter, ausgeglichener?

Die Frage ist müßig, denn der Drang, sich neu herauszufordern, immer neue Projekte zu suchen und sich so zu beweisen, das gehört zu mir als Person. Das muss ich so akzeptieren, das kriege weder ich noch jemand anderes geändert. Damit muss ich nicht nur leben, damit kann und darf ich leben. Ist auch nicht das Schlechteste.

Ausblick: Krone richten, weiter gehen

Der rote Faden durch dieses Buch ist eine Erfolgsgeschichte: Pläne sind aufgegangen, Herausforderungen wurden gemeistert, Rückschläge schnell vergessen gemacht. Risiken haben sich gelohnt, Mut wurde belohnt, am Ende sind alle happy.

Das ist als Anlass für dieses Buch auch notwendig: Irgendwie hätte die Materie gefehlt, wenn ich vor Jahren mein Unternehmen aus Erfolglosigkeit nicht mehr weitergeführt hätte oder beim Triple in Lensahn schon beim Schwimmen ausgestiegen wäre. Zumindest wäre es ein ganz anderes Buch gewesen.

Aber all die hier beschriebenen Erfolge dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass es auch mal nicht so gut laufen kann und wird: Private Schicksalsschläge, berufliches Scheitern, all das kann kommen. Entscheidend wird sein, zu begreifen, dass all das nicht endgültig sein muss und darauf zu vertrauen, dass sich immer auch Chancen auftun. Winston Churchills Biographie ist von vielen Misserfolgen geprägt, aber an keine kann man sich wirklich erinnern. Für ihn galt: „Erfolg ist nichts Endgültiges, Misserfolg nichts Fatales: was zählt, ist der Mut weiterzumachen.“⁸⁸

Epilog: Zum Schluss mit Pathos

Churchill, der mit seiner „No-sports!“-Überzeugung berühmt wurde, mag für ein Buch über Ultra-Triathlon kein guter Stichwortgeber sein. Aber „No sports!“ hat er nie gesagt, das Zitat wurde ihm angedichtet.⁸⁹ Ultra-Triathlon hätte er vielleicht sogar spannend gefunden.

Zweifelsfrei überliefert ist hingegen sein schonungsloser Ausblick auf den anstehenden Krieg gegen Nazi-Deutschland: „Blood, Toil, Tears and Sweat“⁹⁰ seien zu erwarten. Das Ziel sei „Victory at all costs [...] Victory, however long and hard the road may be.“⁹¹ Am Mikro in Lensahn hätte Bernhard es nicht besser sagen können.⁹²

Quellen und Literatur

¹ Vgl. Kotter, John; Rathgeber, Holger: Das Pinguin-Prinzip: Wie Veränderung zum Erfolg führt. 2017. Mittels ähnlicher Methodik erläutern die Autoren im Buch „Das Erdmännchen-Prinzip“ die Grundzüge des Krisenmanagements.

² Im folgenden sind bei allen Aussagen allerlei Geschlechter gemeint. Um die Leserfreundlichkeit nicht zu sehr einzuschränken sind wahllos mal weibliche Begriffe und mal männliche Formen gewählt, das schulde ich meinen drei Töchtern. Möge sich jeder und jede angesprochen fühlen.

³³ Der Begriff Ironman ist ein geschützter Markenname. Er steht aber landläufig auch für eine bestimmte Distanz und wird deshalb hier genutzt. Alle Distanzen im Ultra-Triathlon sind mehrfache Distanzen eines einfachen Ironman-Wettbewerbs.

⁴ Das sind jeweils die dreifachen Einzelstrecken eines normalen Ironmans, der sogenannten Triathlon-Langdistanz.

⁵ Vgl. Welge, Martin et. al.: Strategisches Management: Grundlagen – Prozess – Implementierung. 2017.

⁶ Stiftung Deutsche Sporthilfe (Hg.): Social-Media-Nutzung deutscher Spitzenathletinnen und -athleten. 2020. Vgl. Online unter:
<https://www.sporthilfe.de/socialmedia/studienergebnisse>

⁷ Zitiert nach Leitner, Stefan: Jan Frodeno finisht nach 09:15:44 Stunden die IRONMAN World Championship

2017. 2017. Online unter: <https://www.trinews.at/jan-frodeno-finisht-nach-091544-stunden-die-ironman-world-championship-2017/>

⁸ Vgl. Metzger, Georg: KfW-Gründungsmonitor 2023 - Gründungstätigkeit in Deutschland: im Spannungsfeld zwischen Fachkräftemangel und Corona-Blues. 2023. Online unter: <https://www.kfw.de/PDF/Download-Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-Gr%C3%BCndungsmonitor/KfW-Gr%C3%BCndungsmonitor-2023.pdf>

⁹ Vgl. Gründerszene (Hg.): Was ist ein Startup? 2019. Online unter: <https://www.businessinsider.de/gruenderszene/lexikon/begriffe/startup/>

¹⁰ Vgl. hierzu vor allem Kirzner, Israel: Competition and Entrepreneurship. 1973. Die Start-up-Forschung betont ausgehend von den Überlegungen von Israel Kirzner aus den Siebziger Jahren, dass ein Entrepreneur nicht zwingend eigene Ressourcen mitbringen muss, wenn er durch Findigkeit Gewinnchancen identifiziert. Andre Kompetenzen des Entrepreneurs werden sichtbar, wenn man den unternehmerischen Prozess des Entdeckens, Evaluierens und Ausnutzens von Möglichkeiten untersucht, die sich in Form von Unternehmensgründungen vergegenständlichen. Kirzner betont, dass der Entrepreneur im Extremfall keinerlei eigene Ressourcen mitbringen, sondern nur brachliegende Gratisressourcen entdecken und erschließen muss (Beispiel: Vermietung der Dachterrasse eines Hochhauses als Aussichtsplattform). Der

Schlüsselbegriff in diesem Zusammenhang ist alertness (Findigkeit, Aufmerksamkeit), also eine kognitive Fähigkeit, der eine zentrale Rolle für die Aufdeckung von Chancen zukommt.

¹¹ Zugmann, Johanna: Köpfchen statt Kapital - Mit selektivem Blick auf der Suche nach Innovationspotenzial. 2017. Online unter <https://www.diepresse.com/1594173/koepfchen-statt-kapital>

¹² Plötz, Felix: Gründen nach Feierabend: Angestellt und trotzdem die eigene Geschäftsidee voranbringen. 2016. Online unter: <https://t3n.de/magazin/gruenden-nach-feierabend-241178/>

¹³ Würger, Takis: So gründet man ein Start-up - in vier Stunden. Interview mit Felix Plötz. 2016. Online unter: <https://www.spiegel.de/karriere/start-up-gruenden-trotz-vollzeitjob-so-geht-s-a-1079848.html>

¹⁴ Vgl. Startupverband (Hg.): Next Generation - Startup-Neugründungen in Deutschland. 2023. Online unter: https://startupverband.de/fileadmin/startupverband/mediaarchiv/research/Next_Generation_Report/Next_Generation_Startup-Neugruendungen_in_Deutschland_2022.pdf, ebenso Tagesschau (Hg.): Existenzgründungen - Immer weniger wagen Selbstständigkeit. 2023. Online unter: <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/unternehmen/existenzgruender-gruender-start-up-kfw-corona-101.html>

¹⁵ Vgl. Metzger, Georg: Selbstständigkeit für viele nicht attraktiv, Gründungsbereitschaft aber gestiegen. 2023. Online unter: <https://www.kfw.de/PDF/Download->

Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-
Fokus-Volkswirtschaft/Fokus-2023/Fokus-Nr.-418-
Februar-2023-Gruendungswunsch.pdf, ebenso: Metzger,
Georg: KfW-Gründungsmonitor 2023 -
Gründungstätigkeit in Deutschland: im Spannungsfeld
zwischen Fachkräftemangel und Corona-Blues. 2023.
Online unter: [https://www.kfw.de/PDF/Download-
Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-
Gr%C3%BCndungsmonitor/KfW-
Gr%C3%BCndungsmonitor-2023.pdf](https://www.kfw.de/PDF/Download-Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-Gr%C3%BCndungsmonitor/KfW-Gr%C3%BCndungsmonitor-2023.pdf)

¹⁶ Vgl. Suermann, Thomas: Die Weisen aus dem
Wirtschaftsland? – Analyse der Zusammenarbeit von
katholischen Diözesen und externen
betriebswirtschaftlichen Strategieberatungen. 2012. (seit
2019 Namensänderung des Autors: de Nocker anstatt
Suermann)

¹⁷ Gezählt wurde hierbei die reine Zeit der sportlichen
Aktivität, hinzu kommt Zeit für Anfahrt, Umziehen etc.

¹⁸ Zitiert nach Hanfeld, Michael: Bevor sie über dich
lachen, müssen sie dich mögen. Interview mit Eckart von
Hirschhausen. 07.10.2014. Online unter:
[https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/medien/eckart-
von-hirschhausen-im-gespraech-bevor-sie-ueber-dich-
lachen-muessen-sie-dich-moegen-13192543.html](https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/medien/eckart-von-hirschhausen-im-gespraech-bevor-sie-ueber-dich-lachen-muessen-sie-dich-moegen-13192543.html)

¹⁹ Zitiert nach Wickel, Marc: „Kein Plan überlebt die erste
Feindberührung.“ 2019. Online unter:
[https://zeitsturmradler.de/2019/11/22/kein-plan-
ueberlebt-die-erste-feindberuehrung/](https://zeitsturmradler.de/2019/11/22/kein-plan-ueberlebt-die-erste-feindberuehrung/)

²⁰ Vgl. Aeschlimann, Dan: Der Energieverbrauch am Ironman und Langdistanz Radwettkämpfen – physiologische Hintergründe. 2022. Online unter <https://mysport.ch/2022/05/energieverbrauch-am-ironman/>

²¹ Kellner, Marc-Andre. In: TSV Lensahn (Hg.): 25 Jahre Triple Ultra Triathlon Lensahn. 2018. S. 66

²² Relevant ist die Menge an Kohlenhydraten, die aufgenommen werden können. Das sind bei mir ca. 100g pro Stunde, entsprechend ca. 400 kcal

²³ Sämtliche, offizielle Ergebniszeiten unter <https://www.iutasport.com/ultra-triathlon-results/results-2023/triple-ultra-triathlon-wc-in-lensahn-2023>

²⁴ Zitiert nach Eham, Michael: Die Schmerzen waren zu groß. In: Miesbacher Merkur. 3.8.2023.

²⁵ Vgl. Sten-Ziemons: Andreas: Frodeno absolviert Ironman zu Hause. 2020. Online unter: <https://www.dw.com/de/jan-frodeno-absolviert-ironman-zu-hause/a-53095884>

²⁶ Zitiert nach Walter Percy Chrysler

²⁷ Zitiert nach Wayne Gretzky

²⁸ Vgl. Haberstock, Philipp: Blue-Ocean-Strategie. 2019. Online unter: <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/blue-ocean-strategie-120549/version-370114>

²⁹ Beispielhaft sei hier verwiesen auf: Guthmann, Jasmin: Abenteuer Langdistanz – Job, Familie und das Training

für den ersten Ironman unter einen Hut bringen – und dabei Erstaunliches entdecken. 2018.; Lindberg, Bennie; Krell, Michael: Triathlon für Berufstätige – erfolgreich trainieren neben Job und Familie. 2010.; Mali, Simon: 7 Tipps rund ums Triathlon- Training mit Familie. 2019. Online unter: <https://familyandfinishlines.de/7-tipps-rund-ums-triathlon-training-mit-familie>; Niebaum, Sara-Lena: Rookie-Report – Triathlon-Training und Familie vereinbaren: Wie soll das bitte klappen? 2021. Online unter: <https://pushing-limits.de/blog/pushinglimits-blog/rookie-report-triathlon-training-und-familie-vereinbaren-wie-soll-das-bitte-klappen/>

³⁰ Vgl. Leonhardt, Dirk: Aufgeben ist keine Schande. In: Leonhardt, Dirk: Vieles scheint unmöglich, bis du es schaffst! Triathlon-Weltrekord in 45 Tagen. 2021 .S. 122-123

³¹ Vgl. zur Schmerzqualität auch Jan Frodeno im Interview: "Es gibt ja gutes und schlechtes Quälen". 2018. Online unter <https://www.sueddeutsche.de/leben/jan-frodeno-ueber-schmerz-1.3989071?reduced=true>

³² Gerber, Christoph: Lieferando-Gründer im Interview: „Die Berliner Startup-Szene überschätzt sich selbst“. 2017. Online unter: <https://www.businessinsider.de/wirtschaft/lieferando-gruender-die-berliner-startup-szene-ueberschaetzt-sich-2017-5/>

³³ Vgl. Mernke, Marina: Durchhalten bringt's: Über Zeit, nicht über Nacht. 2018. Online unter:

<https://gruenderfreunde.de/durchhalten-bringts-ueber-zeit-nicht-ueber-nacht/>

³⁴ Vgl. Oldekamp, Gesa: Mut gehört dazu. Scheitern als Chance begreifen. 2018. Online unter: <https://www.boersenblatt.net/bookbytes/archiv/1418842.html>

³⁵ Vgl. Seilnacht, Thomas: Von der Alchemie zur modernen Chemie. o. J. Online unter: <https://www.seilnacht.com/chemiker/alchemie.html>

³⁶ Vgl. Meier, Daniel: Go hard or go home – Faszination Ultratriathlon. 2018.

³⁷ Vgl. "Ein guter Coach teilt seine Macht" – Interview mit Bernd Strauß. 2004. Online unter <https://www.stern.de/sport/sportwelt/mentaltraining--ein-guter-coach-teilt-seine-macht--3067928.html>

³⁸ Meier, Daniel: Go hard or go home – Faszination Ultratriathlon. 2018. S. 166.

³⁹ Vgl. Liebing, Mathias: Paul Biedermann: 50% der sportlichen Leistung sind Psychologie. 2021. Online unter: <https://www.die-sportpsychologen.de/2021/03/paul-biedermann-50-der-sportlichen-leistung-sind-psychologie/>

⁴⁰ Witte, Erich H.: „Wirtschaft ist zu 50 Prozent Psychologie“. 2007. Online unter: <https://www.spiegel.de/wirtschaft/boomfaktor-optimismus-wirtschaft-ist-zu-50-prozent-psychologie-a-474454.html>

⁴¹ Schütters, Silke: 10 Gründe, warum Start-ups in Deutschland scheitern. 2023. Online unter: <https://gruenderfreunde.de/10-gruende-warum-start-ups-in-deutschland-scheitern/#:~:text=Laut%20einer%20Studie%20scheitern%20fast,innerhalb%20der%20ersten%20drei%20Jahre.>

⁴² Vgl. auch im folgenden: FasterCapital (Hg.): Bewältigen Sie Unsicherheiten und Risiken in Ihrem Startup. 2023. Online unter: <https://fastercapital.com/de/inhalt/Bewaeltigen-Sie-Unsicherheiten-und-Risiken-in-Ihrem-Startup.html>

⁴³ Gerber, Christoph: Lieferando-Gründer im Interview: „Die Berliner Startup-Szene überschätzt sich selbst“. 2017. Online unter: <https://www.businessinsider.de/wirtschaft/lieferando-gruender-die-berliner-startup-szene-ueberschaetzt-sich-2017-5/>

⁴⁴ Jalics, Franz: Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. 2009.

⁴⁵ Vgl. Wechsel, Frank: Meister aller Klassen: So tickt Kristian Blumenfelt. 2022. Online unter: <https://tri-mag.de/szene/kristian-blumenfelt-meister-aller-klassen/> oder Haack, Melanie: „Zwei Zentimeter pro Schritt. Das lohnt sich extrem“ – Interview mit Patrick Lange. 2023. Online unter: <https://www.welt.de/sport/triathlon/plus247176264/Patrick-Lange-Zwei-Zentimeter-pro-Schritt-Das-lohnt-sich-extrem.html>

⁴⁶ Vgl. Schwarzer, Dirk: Perfektionismus im Sport – Fluch oder Segen? 2020. Online unter: <https://sportheilbronn-magazin.de/perfektionismus-im-sport-fluch-oder-segen/>

⁴⁷ Vgl. Fricke, Andreas; Jankowiak, Alexandra: Entrepreneur sein: 6 erfolgreiche Beispiele für Entrepreneurship. Du musst nicht zum Entrepreneur geboren sein – Entrepreneur-Sein ist lernbar. 2023. Online unter: <https://www.gruender.de/gruendung/wie-wird-man-entrepreneur/>

⁴⁸ Vgl. Reiner, Leon: Fünf Eigenschaften, die dich zum Entrepreneur machen. Was Surfen und Gründen gemeinsam haben. 2017. Online unter: <https://www.tbd.community/de/a/fuenf-eigenschaften-die-dich-zum-entrepreneur-machen>

⁴⁹ Vgl. Stoll, Oliver: Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung auf der Basis von Emotion und Motivation. In: Stoll/ Pfeffer/ Alfermann: Lehrbuch Sportpsychologie. 2010. S. 63-95. S. 85

⁵⁰ Zitiert nach den damaligen Werbematerialien von DailyDuty

⁵¹ Zitiert aus den Bewertungsbögen des Wettbewerbs

⁵² Ebenda

⁵³ Ebenda

⁵⁴ Vgl. beispielhaft Spiegel (Hg.): Merz fordert Grundsatzdebatte über Leistungsbereitschaft. 2023. Online unter: <https://www.spiegel.de/politik/deutschland/friedrich->

merz-fordert-grundsatzdebatte-ueber-
leistungsbereitschaft-a-e2234ad9-925d-4b87-850c-
0c4a48e3929d

⁵⁵ Zitiert nach Schepe, Stefan: Andrew Messick tritt als CEO von IRONMAN zurück. 2023. Online unter: <https://triathlon.de/blogs/journal/andrew-messick-tritt-als-ceo-von-ironman-zurueck> oder vgl. Oediger, Florian: Lukrativer Dreikampf - Triathlon wächst rasant. 2017. Online unter <https://www.manager-magazin.de/unternehmen/artikel/triathlon-fuer-die-industrie-eine-attraktive-zielgruppe-a-1151885.html>

⁵⁶ Würger, Takis: So gründet man ein Start-up - in vier Stunden. Interview mit Felix Plötz. 2016. Online unter: <https://www.spiegel.de/karriere/start-up-gruenden-trotz-vollzeitjob-so-geht-s-a-1079848.html>

⁵⁷ Vgl. z. B. den Fragebogen zur Selbsteinschätzung, ob man eine Gründerperson ist. Alle Fragen der Kategorie „Ihre persönlichen Voraussetzungen“ gelten meiner Einschätzung nach auch für leistungsorientierte (Freizeit-)Sportler: BMWi (Hg.): Checkliste: Dreh- und Angelpunkt - Die Gründerperson. (ohne Datum). Online unter: https://www.existenzgruender.de/SharedDocs/Downloads/DE/Checklisten-Uebersichten/Vorbereitung-Beratung/07_check-Dreh-Angelpunkt-Gruenderperson.pdf?__blob=publicationFile

⁵⁸ Vgl. Kollmann, Thomas: Entrepreneurship. 2018. Online unter <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/entrepreneurship-51931/version-275082>, vgl. auch weitere

Aufzählungen von Erfolgsfaktoren, z. B. starting up (Hg.): 7 Top-Skills erfolgreicher Entrepreneure. 2023. Online unter <https://www.starting-up.de/praxis/soft-skills/7-top-skills-erfolgreicher-entrepreneure.html> oder Scalis (Hg.): Unternehmertum, ein Hochleistungssport. 2023. Online unter <https://skalis.de/unternehmertum-ein-hochleistungssport/>

⁵⁹ TSV Lensahn (Hg.): 25 Jahre Triple Ultra Triathlon Lensahn. 2018. S. 42

⁶⁰ Kollmann, Thomas: Entrepreneurship. 2018. Online unter <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/entrepreneurship-51931/version-275082>

⁶¹ Zitiert nach Lange, Dieter: Sieger erkennt man am Start – Verlierer auch: Die Schule des Lebens. 2023.

⁶² Vgl. Feuerbach, Ludwig: Das Wesen des Christentums. 1841.

⁶³ Vgl. Brandhoff, Ekkehard et. al.: Sportsucht. 2023. Online unter: <https://www.netdoktor.de/krankheiten/sportsucht/>

⁶⁴ Auch im folgenden Kull, Miriam: Ultramarathon und -triathlon - Für dieses körperliche Durcheinander sorgt Extremsport. 2023. Online unter: <https://www.srf.ch/wissen/mensch/ultramarathon-und-triathlon-fuer-dieses-koerperliche-durcheinander-sorgt-extremsport> (Mit Verweis auf: Knechtle, Beat; Nikolaidis Pantelis T.: Physiology and Pathophysiology in Ultra-Marathon Running. In: Frontiers in Physiology, Volume 9

– 2018. Online unter:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.00634/full>)

⁶⁵ Vgl. Ware, Bronnie: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen: Einsichten, die Ihr Leben verändern werden. 2015. und Werner, D.: "Hätte ich nur..." - Was Sterbende bereuen und was am Ende wirklich zählt: Erkenntnisse, die unsere Sichtweise auf das Leben ändern. 2020.

⁶⁶ Ebenda, dazu auch: Gastmann, Jörg: Was bereuen Sterbende am meisten?. 2022. Online unter:
<https://www.immerda-intensivpflege.de/was-bereuen-sterbende-am-meisten/>

⁶⁷ Zitiert nach Mahatma Gandhi

⁶⁸ Zitiert nach Novalis

⁶⁹ Zitiert nach Henry Ford

⁷⁰ Zitiert nach Seneca

⁷¹ Zitiert nach Friedrich Schlegel

⁷² Zitiert nach Publilius Syrus

⁷³ Zitiert nach Walt Disney

⁷⁴ Vgl. auch im folgenden Belz, Frank-Martin: Challenge Ironman – Auf der Suche nach Sinn. 2021.

⁷⁵ Stocks, Michael: 240 Kilometer laufen in 24 Stunden. Was man beim Laufen über das Leben lernt. 2022. S. 118.

⁷⁶ Jansen, Helmut: Warum ich Triathlon mache. Und was Triathlon mit Spiritualität zu tun haben könnte. In: Lebendige Seelsorge 01/2023. S. 31

⁷⁷ Zitiert nach Percy Cerutty

⁷⁸ Vgl. Rehwalddt, Ricarda; Kortsch, Timo: Was macht bei der Arbeit glücklich? Entwicklung und Validierung einer mehrdimensionalen Skala zur Erfassung von Glück bei der Arbeit. In Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie Vol. 66, No. 2. (2022) Online unter: <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1026/0932-4089/a000373>

⁷⁹ Vgl. Hofmann, Maren: Manager sind glücklicher als Unternehmer - Kennen Sie den "Owner Blues"? 2017. Online unter: <https://www.manager-magazin.de/lifestyle/artikel/owner-blues-unternehmer-sind-ungluuecklicher-als-ihre-manager-a-1140061.html>

⁸⁰ Ergänzend dazu: Die wissenschaftliche Einschätzung zum Glücklichein von Unternehmern scheint nicht ganz eindeutig zu sein, vgl. z. B. Oenning, Lisa: „Viele erfolgreiche Unternehmer sind unglücklich“ – Interview mit Johannes Schmeer. 2016. Online unter: <https://www.handelsblatt.com/karriere/management-coach-viele-ignorieren-warnsignale-ueber-jahrzehnte/14999986-2.html> oder z. B. Der Standard (Hg.): Unternehmer sind glücklicher als Arbeitnehmer (2014). Online unter: <https://www.derstandard.at/story/1389857974276/unternehmer-sind-gluecklicher-als-arbeitnehmer> oder z.B. Tyler, Richard: Happiness 'is being your own boss'. 2022. Online unter: <https://www.thetimes.co.uk/article/happiness-is-being-your-own-boss-kkkg7zq8v>

⁸¹ Vgl. Klingenhöfer, Claudia: Menschen, die Sport machen sind glücklicher - Unsportliche sind häufiger depressiv. 2017. Online unter: <https://www.ispo.com/know-how/studie-beweist-sportler-sind-gluecklicher>

⁸² Zitiert nach Wolff, Julian: „Wer hatte denn diese Scheiß-Idee?!“ – Interview mit Wigald Boning. 2022. Online unter: <https://www.welt.de/sport/fitness/plus241310911/Wigald-Boning-Wer-hatte-denn-diese-Scheiss-Idee.html>

⁸³ Vgl. Sport1 (Hg.): So wenig kassieren deutsche Sportler. 2019. Online unter: <https://www.sport1.de/news/mehr-sport/2019/01/so-wenig-verdienen-spitzen-sportler-in-deutschland>

⁸⁴ Vgl. auch im folgenden: Fichter, Lukas: Warum Menschen gründen – und was das für ihren Erfolg bedeutet. 2021. Online unter: <https://www.businessinsider.de/gruenderszene/karriere-startup/warum-grunder-grunden-unternehmenserfolg-studie/>

⁸⁵ Ebenda

⁸⁶ Ebenda

⁸⁷ Zitiert nach Harry S. Truman

⁸⁸ Zitiert nach Winston Churchill

⁸⁹ Vgl. Rasper, Martin: No Sports hat Churchill nie gesagt. Das Buch der falschen Zitate. 2017.

⁹⁰ Vgl. Morris, William: Morris dictionary of word and phrase origins. 1988.

⁹¹ Ebenda

⁹² Vgl. Gruemmer, Marco: Mit Video: Ultra-Triathlon: „Es waren schmerzhaftige Tage“. 2022. Online unter: <https://www.der-reporter.de/neustadt/neustadt-in-holstein/artikel/ultra-triathlon-es-waren-schmerzhaftige-tage>