

► FORTSETZUNG VON SEITE 23

Natascha Badmann

Inzwischen esse ich Fisch. Früher hatte ich manchmal Hunger und konnte diesen Hunger einfach nicht stillen. Da hat mir Toni mal Fisch zubereitet. Ich fand, das war das Beste, was ich je gegessen habe. **Und warum essen Sie kein Fleisch?**

Ich hatte Fleisch nie so gerne – und wusste auch nicht, wie es zubereitet wird. Vor allem aber: Esse ich einen Teller Teigwaren, kann ich eine halbe Stunde später aufs Velo, ein Steak braucht viel länger, bis es verdaut ist. Und natürlich verzichtete ich auch aus Liebe zu den Tieren. **Und wenn Toni sagen würde: «Iss Filets, dann bist du schneller»?** Dann würde ich wohl schon probieren...

Sie trainieren bis neun Stunden pro Tag – können Sie sich immer motivieren?

Ich stehe um sechs Uhr auf und starte mit dem Training, das ist mein Leben. Will ich nach Hawaii, dann muss mein Körper die Leistung vorher simulieren können. Mit einer Pässefahrt über Gotthard, Furka, Nufenen – und noch eine Zusatzschleife und noch ein Schwimmen. Jeder Trainingstag ist anders.

Triffst es zu, dass Sie Ihr Training noch härter machen, indem Sie beim Schwimmen einen durchlöchernten Kübel und beim Laufen einen Pneu hinter sich herziehen?

Das stimmt nicht ganz. Der Kübel hat inzwischen keine Löcher mehr (*lacht*). Das mit dem Pneu stimmt. Lege ich den Pneu ab, habe ich das Gefühl, schneller zu sein.

Wie reagieren die Leute, wenn Sie mit dem Pneu durch Ofringen rennen?

Die Meisten kennen mich inzwischen, machen Platz, wenn sie das «Tsch, tsch, tsch» hören. Manche aber schauen ganz entsetzt, wenn ich den Gurt ablege und den Pneu am Strassenrand liegen lasse. Die

denken wohl, ich entsorge auf diese Weise mein Gerümpel. **Bleibt nach einem solchen Trainingstag noch Energie für anderes?**

Nein. Es gibt Tage, da fehlt selbst die Kraft, um am Abend eine Kollegin anzurufen.

Rundum wird draussen grilliert, man isst und trinkt, bleibt sitzen bis in alle Nacht – und Sie?

Wenn ich mir das mal erlaube, büsse ich am nächsten Tag. Profi ist man 24 Stunden lang, 365 Tage im Jahr. Ich weiss: Trinke ich heute so viel Alkohol, dass ich morgen einen «trümligen» Kopf habe, kostet mich das eine Woche Training.

Haben Sie sich absolut immer im Griff?

(*lacht*) Bleibt das jetzt unter uns? Oder wird Toni davon erfahren? Im Ernst: Die letzten drei Monate vor Hawaii bleibt auch das Schöggeli zum Kaffee unberührt, da esse ich kein Fett, keinen Rahm, nichts Frittiertes.

Und womit belohnen Sie sich nach dem grossen Rennen auf Hawaii?

Mit einem feinen Schokoladenkuchen nach uraltem Rezept, den mir eine ganz liebe Freundin jedes Jahr backt. Ohne Mehl, nur Schoggi, Nüsse und Butter. Einen Kuchen ganz für mich allein. Zwei Wochen lang gönne ich mir jeden Tag ein kleines Schnittchen. Von da an habe ich mich nicht mehr so im Griff...

Welche Gedanken begleiten Sie zurzeit während der langen Trainingstage?

Ich bin momentan voll und ganz auf Hawaii eingestellt. Meine Gedanken drehen sich nur um diesen einen Wettkampf. Ich merke aber, dass mein Körper noch nicht in Topform ist. Das beschäftigt mich.

Ausdauersportler haben den Ruf, nichts anderes als Sport im Kopf zu haben. Triffst das auf Sie zu?



«Ohne meine traurige Vergangenheit wäre ich nicht der Mensch, der ich heute bin»

Wir Triathleten haben immerhin drei Sportarten im Kopf (*lacht*). Ich bin sehr wohl an andern Dingen interessiert. Ich freue mich über meinen Garten, überlege, ob ich nächstes Jahr Lauch oder Tomaten pflanzen soll. Und liebe es, mit meinem Schatz ein Musical zu besuchen, zuletzt haben wir «Heidi» gesehen – wunderschön.

Ihre Stärke liegt auch im Kopf. Täglich machen Sie eine Stunde Mentaltraining. Wie muss man sich das vorstellen? Ich liege am Boden, absolute Stille, keine Ablenkung. Ich präge mir Bilder ein, der jagende Wolf, der starke Stier, die Leichtigkeit des Adlers – werde ich im Wettkampf müde, rufe ich diese Bilder ab. Das tönt jetzt einfach, dahinter steckt aber lange Arbeit. **Natascha Badmann, das ist doch die, die immer Vögelchen zwitschern hört, sagen die Leute – mögen Sie das Image der Esoterikerin?**

Ich habe das ein einziges Mal, 1996 nach dem Duathlon in Zofingen, gesagt, seither bin ich die, die Vögel hört. Das hat gar nichts mit Esoterik zu tun. Aber es stimmt, ich gebe mir Mühe, die schönen Sachen zu sehen. Das war früher nicht so. Früher war ich kein so positiver Mensch.

Als Kind seien Sie sehr oft traurig gewesen, sagten Sie einmal.

Meine Kindheit war tatsächlich nicht schön, zwischendurch wollte ich nicht mehr leben. Aber ohne diese traurige Vergangenheit wäre ich heute nicht der Mensch, der ich bin. Ich kann mich heute so freuen, weil ich eben auch das andere kenne.

Von sexuellen Misshandlungen ist die Rede. Kam daher Ihr nicht vorhandenes Selbstwertgefühl?

Als Kind hatte ich immer das Gefühl, die Unsportlichste der Klasse und die Dickste der Familie zu sein. Nie hat mich jemand in der Gruppe gewollt, ich war immer die Langsamste, immer die Doofste. Diese Muster, die einen prägen, begleiten mich noch immer. Ich hätte nie gedacht, dass ich so lange darunter leiden könnte.

Mit 17 Jahren haben Sie Tochter Anastasia geboren – und wurden vom damaligen Freund sitzen gelassen. Was waren Sie für eine Mutter?

Nie sollte ihr dasselbe zustossen wie mir! Das war mein oberstes Ziel. Ich habe sie bewusst von allem ferngehalten, von meinem privaten Umkreis, von Männern, die ihr hätten zu nahe kommen können. Das war vielleicht nicht richtig.

Warum zweifeln Sie?

Heute wäre ich eine ganz andere Mutter. Weniger fürsorglich. Aber heute habe ich auch mehr Selbstvertrauen, mehr Wissen, weniger Stress. Aber, falls Sie fragen sollten: Nein, ich denke nicht über ein zweites Kind nach – nein danke! (*lacht*)

Was für ein Verhältnis pflegen Sie heute zu Anastasia?

Im Moment gehen wir separate Wege – und das ist gut so. Es ist wichtig, dass man loslassen kann. **Dafür könnte die Beziehung zu Toni Hasler enger nicht sein. Er ist alles, Trainer, Velomechaniker, Ernährungsberater, Psychologe – und Liebhaber. Wirds manchmal zu viel? Früher hatte ich Mühe damit, wenn er als Trainer so hart und gnadenlos mit mir umging. Gerne hätte ich mich abends bei jemandem über den bösen Trainer beschwert. Damit wir Beruf und Privates etwas trennen können, sprechen wir uns im Training nie mit unseren Kosenamen an – Schätzli und Chriäli sind wir nur in der Freizeit.**

Wo würden Sie heute stehen, wenn Sie damals vor knapp 20 Jahren Toni Hasler nicht begegnet wären?

Das habe ich mir oft überlegt. Keine Ahnung, ob ich den Weg in den Sport überhaupt gefunden hätte. Ich weiss nur, dass ich zu jener Zeit etwas gesucht habe – ich war nicht zufrieden.

Sie arbeiteten als Sekretärin, waren 23, Übergewichtig, unsportlich und voller Selbstzweifel. Was hat Sie zu ihm hingezogen?

Er war gut gelaunt, er hat Sport gemacht. Ich hätte gerne Gewicht verloren, habe ständig Diäten gemacht. Die ganze Woche habe ich

ANZEIGE

Implenla Die Projektentwickler.

Implenla denkt und baut fürs Leben. Gern.

www.implenla-realestate.com