

# «Leidenschaft ist die Triebfeder, weiterzugehen»

**Rehabilitation** Triathletin Natascha Badmann erzählt von der schwierigen Zeit nach ihrem schweren Unfall

**Wenn nach einem Unfall von einem Tag auf den anderen nichts mehr ist wie vorher, heisst das noch lange nicht, dass man im Leben nicht wieder Fuss fassen kann. Bewiesen hat dies die Ausdauersportlerin Natascha Badmann.**

KATHARINA ARNI-HOWALD

Sechsmal gewann die 44-jährige Triathletin den Ironman in Hawaii, bevor das Schicksal zuschlug. Auf dem Weg zum siebten Sieg bei dem härtesten und spektakulärsten Ausdauer-Wettkampf stürzte sie im Jahr 2007 mit dem Fahrrad und verletzte sich schwer. «Ich fühlte mich zu dieser Zeit in Bestform und gehörte in den Kreis der Top Tens», erzählte sie an einem Kundenevent der Suva in Solothurn. Und dann lag sie plötzlich auf dem Asphalt, zugedeckt von ihrem Fahrrad, und konnte sich kaum mehr bewegen. Wie die Ärzte später feststellten, war das Becken verletzt, der ganze Körper verschoben, und die Arme versagten ihren Dienst. Würde sie den Rest ihres Lebens im Rollstuhl verbringen und zu einem IV-Fall werden? Nein, sagte sich Natascha Badmann. «Solange ich zwei Beine habe, gebe ich nicht auf.» Es folgten mühsame Therapien und die Rehabilitation zog sich in die Länge. Die Sportlerin haderte immer wieder mit dem Schicksal. Doch sie wusste: Gibt sie auf, ist der grosse Traum einer hart erarbeiteten Karriere zu Ende. Also galt es, wie bereits am Anfang, als sie vom Triathlon-Nationaltrainer To-



**NATASCHA BADMANN** Die Triathletin ist eine lebhaftes Erzählerin. FELIX GERBER

ni Hasler sozusagen entdeckt wurde, wieder ganz von vorne anzufangen.

## Eiserner Wille und Disziplin

«Bevor ich meinen heutigen Lebenspartner kennenlernte, war ich ziemlich unsportlich und kämpfte andauernd mit meinem Übergewicht», erzählte Badmann im Kulturraum des «Solheures». «Hasler riet mir, mich mehr zu bewegen und mehr und richtig zu essen, statt ständig neue Diäten auszuprobieren.» Er arbeitete für sie einen Fünfjahres-Plan aus, und sie ging, oft gegen ihren Willen, dreimal in der Woche joggen. «Man gab mir wenig Kredit, und als ich in der Oltner

Badi schwimmen ging, befürchtete der Badmeister, ich würde so viel Wasser schlucken, dass am Schluss im Bassin nichts mehr übrig blieb.» Bald spürte Badmann, dass sie dank Disziplin ihre sportliche Leistungen steigern konnte und sich dabei auch immer besser fühlte. Und sie lernte, dank mentalem Training ihre Stärken nutzbar zu machen. «Der Mensch ist das, was er denkt, und was er denkt, kann er in Energie umwandeln.» Diese Einstellung hat ihr geholfen, sich in Hawaii mit 2500 anderen Schwimmerinnen und Schwimmern durch die haushohen Wellen des Meeres zu kämpfen und bei grösster Hitze auf dem Velo die Lavawüste

zu durchqueren. «Alles auch eine Sache des Mutes, der Leidenschaft und der Freude», sagt die stets lächelnd im Ziel eintreffende Powerfrau, die auch dem richtigen Material höchste Priorität einräumt.

## Tipps für den Alltag

«Siege sind wunderschöne Momente, die man immer wieder abrufen kann», so Badmann. Doch als sie nach dem Unfall sprichwörtlich «am Boden lag», wollte sie es nicht dabei bewenden lassen. Also hat sie sich aufgerappelt, zuerst mit Gartenarbeit probiert, wie es sich anfühlt, wieder in der Erde zu stehen, unaufhörlich die Belastbarkeit trainiert und so immer auch den Selbstheilungsprozess aktiviert. «Leidenschaft ist die Triebfeder, weiterzugehen, wenn andere aufgeben», war eines ihrer Leitmotive in der schwierigen Zeit der Rehabilitation und des Neubeginns.

Natascha Badmann hat es geschafft und am Eagleman Ironman in Cambridge in diesem Jahr bereits wieder den fünften Rang erreicht. Und sie hat den aufmerksam Zuhörenden auch noch einige Tipps mit auf den Weg gegeben: «Lieblingsmusik vor dem Aufstehen statt negative Schlagzeilen aus dem Radio, sich freuen auf den neuen Tag und bereits am Morgen festlegen, was man erreichen will und weshalb. Am Abend gute Gedanken mit in den Schlaf nehmen und nicht gegen mit Eigenlob, um das Selbstvertrauen zu stärken. «Erfolgreiche Menschen sind stolz auf das, was sie tun», sagte Badmann und niemand im Raum zweifelte daran.