



«ICH REISE MIT DER FAMILIE UND FREUNDEN NACH TOKIO»

Die Verschiebung der Olympischen Spiele letztes Jahr war eine herbe Enttäuschung. Auch für Nicola Spirig. Die Triathlon-Olympiasiegerin erzählt, was sie dennoch motiviert und wie sie sich auf Tokio 2021 vorbereitet.

INTERVIEW MIRJAM OERTLI

Nicola Spirig, was ging dir durch den Kopf, als der Entscheid für die Verschiebung von Tokio 2020 fiel?

Die Absage war natürlich eine grosse Enttäuschung. Eine vierjährige Vorbereitung einfach so zu beenden, ohne Wettkampf, das ist sehr unüblich. Klar war das schwierig zu verdauen. Dennoch war ich erleichtert, als am 24. März 2020 der Entscheid fiel. In den Wochen davor hatte ich unter schwierigen Bedingungen und mit hundertprozentigem Engagement auf etwas trainieren müssen, das zu 95 Prozent nicht stattfinden würde. Nun war zumindest die Unsicherheit weg, und ich konnte weiterplanen.

Du hattest dich jahrelang auf Tokio 2020 vorbereitet, und dann war das Ziel plötzlich hinfällig. Wie bleibt man da motiviert?

Ich bin schon lange Profisportlerin. Doch der Sport ist immer noch meine Leidenschaft. So habe ich keine Probleme damit, mich zu motivieren. Ein hohes Ziel vor Augen zu haben, das mich herausfordert und pusht, macht es mir leichter, täglich an meine Grenzen zu gehen. Nun ist dieses Ziel Tokio 2021. Und auch Zwischenziele helfen mir immer.

Welche Überlegungen waren zentral für deinen Entschluss, auch 2021 anzutreten?

Zunächst ging es darum, wie es für die Familie stimmt, für unsere Kinder und für meinen Ehemann Reto. Dann stellte ich mir auch die Frage, ob ich das Training noch in dieser Intensität betreiben will. Zudem war klar, dass ich nur mit meinem langjährigen Trainer Brett Sutton weitermachen würde. Ich wollte das Team nicht mehr ändern, dazu gehören auch die Sponsoren. Glücklicherweise standen alle Signale auf Grün.



Goldmedaille Nicola Spirig triumphiert 2012 bei den Olympischen Spielen in London.

DAS SAGT DER SPORTPSYCHOLOGE

Von massloser Enttäuschung bis Wut Eine aufgezwungene Trainingsunterbrechung ist im Sport keine Seltenheit, etwa bei Verletzungen. Doch dass ein äusseres Ereignis gar zur Verschiebung der Olympischen Spiele führt, wie die Corona-Pandemie: «Das ist einschneidend und löst schon mal Sinnfragen aus», so der sportpsychologische Experte Andreas Meyer. Für viele Athletinnen und Athleten sei der Sport nicht nur finanziell zentral, sondern eine Art der Selbstverwirklichung. «Da leiden Selbstwert und Selbstvertrauen.» Auf der Gefühlspalette sei von massloser Enttäuschung bis Wut alles denkbar. Hinzu komme die Unsicherheit, ob sich das harte Training wirklich gelohnt hat, und wann es weitergeht.



Andreas Meyer, Sportpsychologischer Experte

Erfolg Die Triathletin hofft, auch in Tokio wieder so jubeln zu können wie hier in Baku 2015.

Mit 39 Jahren gehörst du zu den älteren Athletinnen. Bewertest du die Verschiebung der Spiele um ein Jahr deshalb anders?

Nein, ich sehe es eher so, dass ich ein Jahr mehr bekommen habe. Nach der Geburt des dritten Kindes war alles sehr gedrängt. Ich musste die Qualifikationskriterien mit den nötigen Punkten erfüllen und dann gleich die Olympia-Vorbereitung beginnen. Nun kann ich den Aufbau ruhiger angehen. Zudem sind die Kids im Sommer auch wieder etwas älter.

Konntest und kannst du – trotz den Einschränkungen rund um Corona – trainieren wie gewohnt?

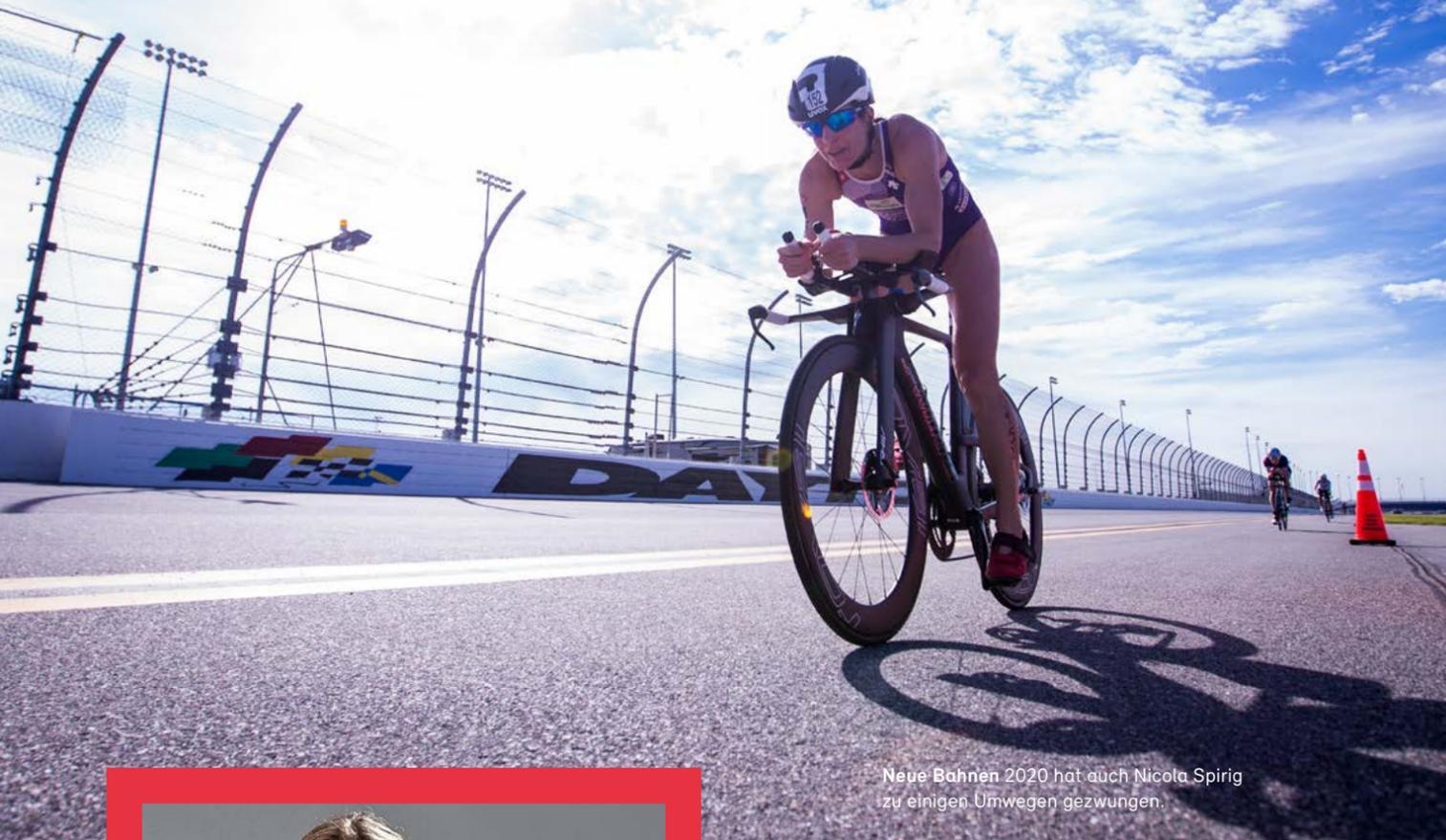
Inzwischen kann ich meine Trainingsroutine sehr gut um die Einschränkungen herum aufrechterhalten. Sehr vieles ist ja wieder möglich. Nur während des ersten Lockdowns letzten Frühling mussten wir erfinderisch werden. Ich trainierte in

Sich in Gelassenheit üben

Nach dem ersten Schock sei es wichtig, Gelassenheit zu üben: «Annehmen, was nicht veränderbar ist, und ändern, was sich verändern lässt», so Meyer. «Man muss «ins Machen» kommen, statt in Resignation zu verfallen.» Das «Machen» könne schon bedeuten, sich Hilfe zu suchen oder mit Leuten zu telefonieren, denen es ähnlich gehe. Auch eine gesunkene Motivation lasse sich wieder aufbauen, indem man neue Ziele definiere. Ein Trick, um die Motivation zusätzlich zu fördern: die Ziele mit Emotionen verknüpfen. «Man stellt sich also mit allen Sinnen vor, wie man z. B. im Stadion steht, wie der Tartanbelag riecht, wie sich die Anspannung anfühlt.»

dieser Zeit viel von zu Hause aus, machte zum Beispiel von hier aus mehr Hügelläufe und genoss die Natur. Das Schwimmtraining stellte sich als das Schwierigste heraus, weil alle Bäder geschlossen waren. So suchten wir via Facebook Möglichkeiten, um in privaten Pools zu trainieren.


**OCHSNER
SPORT**

 Premium Partner
of Swiss Olympic


Neue Bahnen 2020 hat auch Nicola Spirig zu einigen Umwegen gezwungen.



Nicola Spirig (39) ist studierte Juristin, dreifache Mutter, Olympiasiegerin im Triathlon und vor allem auch Aushängeschild ihres Sports. 2012 holt sie an den Olympischen Spielen in London Gold, 2016 legt sie in Rio mit der Silbermedaille nach. Keine zeigt besser, was es heisst, mit Disziplin und Lebensfreude den Alltag einer Spitzensportlerin zu meistern. Effizient ist die sechsfache Europameisterin auch in ihrer Funktion als OCHSNER SPORT Botschafterin, die sie seit 2013 mit viel Herzblut ausfüllt.

@nicolaspirigofficial

Im vergangenen Sommer musstest du verletzungsbedingt eine Pause einlegen. Bald darauf verbuchtest du wieder Erfolge, etwa den Sieg an den Schweizer Meisterschaften in Sursee. Wie beurteilst du heute deine Verfassung?

Ja, ich musste im Sommer wegen eines Bruchs des Radiusköpfchens am Ellbogen mein Training umstellen. Die Wettkampfplanung hat dies aber nicht so gross tangiert. Es wurden sowieso immer wieder Wettkämpfe gestrichen oder kurzfristig angesetzt. Dass ich aber im Sommer und Herbst wieder an einigen teilnehmen konnte, tat sehr gut. Ich tankte Motivation und konnte Rückschlüsse auf meine Form ziehen. Momentan fühle ich mich gut, und ich freue mich auf die nächsten Monate Training.

Letztes Jahr wolltest du frühzeitig auf die südkoreanische Insel Jeju reisen, um dich zu akklimatisieren. Wie sieht die Planung dieses Jahr aus?

Sehr ähnlich. Ich habe wiederum vor, gemeinsam mit der Familie frühzeitig nach Jeju zu reisen. Die Insel liegt in der gleichen Zeitzone wie Tokio und hat ein ähnliches Klima. So habe ich ausreichend Zeit, um mich an die Hitze und die hohe Luftfeuchtigkeit vor Ort zu gewöhnen. Ansonsten



Mit Bravour in Baku Die Zürcherin kann sich bei den ersten European Games in Baku 2015 vorzeitig für Rio 2016 qualifizieren.

bin ich jetzt in einer intensiven Phase. Aber noch ist offen und unklar, wann genau wir welche Trainingslager durchführen können.

Wir hoffen, dass Tokio 2021 stattfinden kann. Doch die Situation um Corona könnte unberechenbar bleiben. Was, wenn sich eine weitere Verschiebung abzeichnen sollte? Natürlich wäre das eine riesige Enttäuschung. Doch solange die Spiele nicht abgesagt werden, trainiere ich und fokussiere mich zu hundert Prozent darauf, mein Bestes zu geben. Selbst wenn es tatsächlich so weit käme, wäre das aber kein Weltuntergang für mich. Ich durfte bereits vier Olympische Spiele erleben und habe mit meiner Familie und meinen Projekten auch ohne sportliche Höhepunkte ein sehr erfülltes Leben.

Was möchtest du in Tokio 2021 erreichen und mit welcher Taktik?

Zur Taktik verrate ich natürlich nichts (lacht). Aber ich werde mein Bestes geben. Ansonsten freue ich mich einfach auf meine fünften Olympischen Spiele. Die Voraussetzungen für meine Teilnahme waren ja jedes Mal andere. Erst trat ich als Rookie an, später als Olympiasiegerin, dann auch als Mutter. Jetzt reise ich mit Familie und Freunden an und freue mich, dass diese wichtigen Personen dabei sein können.

Das Positive erkennen

Andreas Meyer betont, es sei hilfreich, sich auf positive Aspekte der neuen Situation zu fokussieren. «Im Lockdown hatten Sportlerinnen und Sportler viel Zeit, weil Trainingsstunden wegfielen. Zu erkennen, dass die Zeit zur Selbstreflexion genutzt werden kann, dazu, sich mit neuen Wegen zu beschäftigen, ist sehr gewinnbringend.» Vielleicht entdeckte die Marathonläuferin, die immer bei Kilometer 24 einen Durchhänger habe, dass sie genau daran auch mental arbeiten könne. «Selbst Bewegungsabläufe lassen sich mit Kopfarbeit perfektionieren, denn Nervenbahnen erhalten auch Impulse, wenn wir uns Bewegungen nur vorstellen.» Wie jemand die Situation insgesamt durchsteht, hängt von persönlicher Resilienz sowie individuellen Perspektiven ab. «Sind die Umstände ungünstig, wirft es einen aus der Bahn», so Meyer. Sei man vom Sport auch finanziell abhängig, kämen Existenzängste dazu. «Wer über genügend Ressourcen verfügt und gut betreut ist, wird es gut meistern.»

OLYMPIA-ATHLETEN BEREIT FÜR TOKIO

Neben Nicola Spirig kämpfen diese Athletinnen und Athleten und OCHSNER SPORT Botschafter/-innen um eine Medaille an den Olympischen Sommerspielen 2021.



TANJA HÜBERLI & NINA BETSCHART, BEACHVOLLEYBALL-DUO

Tanja Hüberli wurde 2010 im Beachvolleyball Vize-Schweizer-Meisterin in der U21. Nina Betschart wurde zweimal U21-Weltmeisterin und holte je zwei U20- und U22-Europameistertitel. Beide spielen seit 2016 zusammen. 2019 erreichten sie an den Weltmeisterschaften den 4. Platz, der nebst dem Vize-Europameistertitel 2018 zu den aktuell grössten Erfolgen zählt.



MAX HEINZER, FECHTER

«Fencing to the max!» – nach diesem Motto lebt Sportfechter Max Heinzer. Sein Medaillenspiegel ist beeindruckend. 2013 übernahm er für elf Wochen die Führung in der Weltrangliste. Dies hat Max durch tolle Leistungen an Europameisterschaften sowie Weltmeisterschaften erreichen können.