


A close-up, high-contrast portrait of Jan Frodeno, a triathlete, looking directly at the camera. His face is the central focus, with some reddish-brown marks on his forehead and cheeks, possibly from a race or training. The background is dark and out of focus.

JAN  
**FRODENO**

**SPIEGEL**  
Bestseller

EINE FRAGE DER  
**LEIDENSCHAFT**

MIT MUT UND MOTIVATION  
ZUM ERFOLG

ARISTON 

zum Thema Sportpsychologie recherchiert, mir in Büchern und im Internet einiges angelesen. Doch ich kam nicht weiter. Vor allem, weil es genau die Zeit war, als ich ein schweres Trauma mit mir herumschleppte. Ich konnte kein Rennen im Sprint für mich entscheiden. Ich lag kurz vor dem Ziel in Führung – und wieder nichts. Überholt und abgefangen. Immer wieder. Im wichtigsten Moment, auf den letzten Metern des abschließenden 10-Kilometer-Laufs, habe ich es versemmt. Und so wurde ich auch in meinem Kopf jedes Mal überholt. Eine Negativspirale, aus der ich nicht herauskam – in der Realität wie in meinem Unterbewusstsein. Ich hatte regelrecht Angst vor dem Zielsprint. Kurz gesagt: Ich war ein Weichei.

## Meine Mentaltrainerin – ein Glücksfall

Glücklicherweise erhielt ich im rechten Moment einen Anstoß von außen. Fried Hinkelmann, ein guter Kumpel und freundschaftlicher Berater aus Saarbrücken, empfahl mir eine Psychologin, die mit medizinischer Hypnose arbeitete. Und so kam ich 2007 zu Anja Schreiner. Zunächst erläuterte sie mir das Ziel der Sitzungen: Die eigenen Gedanken neu zu programmieren, und zwar durch häufige Wiederholungen von Zielvorstellungen, von »Bildern«. Diese Szenen, die du dir so oft wie möglich vor Augen führst, werden in deinem Kopf wahr. Es sind positive Glaubenssätze, die an die Stelle von Ängsten treten. Im Gehirn gibt es nachweisbar Änderungen bei diesem Prozess: Es werden sozusagen neue »Verbindungen« von Nervenfa-

sern hergestellt. Kurz gesagt: Die Psyche wirkt verändernd auf die Physis, der Kopf entscheidet, was mit dem Körper geschieht. Schon die alten Griechen wussten ja, dass Psyche und Physis sich wechselseitig bedingen.

Nach einem langen Vorgespräch haben wir ein individuell auf mich zugeschnittenes Audio-Tape von einer halben Stunde Länge produziert, eine Mischung aus autogenem Training und Hypnose. Ich habe die Variante ohne Hintergrundmusik mit einer weiblichen und daher angenehmen Stimme gewählt, die mich entspannt. Entscheidend ist: Es musste eine anonyme Stimme sein, damit ich mich beim Hören wohlfühlen und auch wirklich zur Ruhe kommen konnte. In den Wochen und Monaten vor den Olympischen Spielen 2008 in Peking habe ich das Tape zweimal am Tag, morgens und abends, angehört. Abends wurde es mein Einschlafritual, ich bin beim Hören eingedöst. Der Kernsatz, der dann mein »Anker« wurde, lautete: »Ich will es! Ich kann es! Ich schaffe es!« Wenn es in bestimmten Trainingseinheiten hart wurde, habe ich ihn immer wieder vor mich hingesagt.

Zwei Wochen vor Peking, wir waren im Trainingslager in Südkorea, ist es dann passiert: Ich habe spätabends im Bett das Motivationstape gehört, und auf einmal – ich konnte es gar nicht fassen – habe ich das Rennen in meinem Unterbewusstsein gewonnen, musste in meiner Vorstellung erstmals auf der Zielgeraden niemanden mehr an mir vorbeiziehen lassen. Zack! Der Schalter war umgelegt. Die neuen Glaubenssätze hatten mich umprogrammiert: vom ewigen Loser im Sprint zum Sieger. Ein bewegender Moment. Der Durchbruch! Ich war erstmals Herr über meine eigenen Gedanken, im Grunde wurde in diesem

Moment der Grundstein für die Goldmedaille gelegt. Ich bin aus dem Bett gesprungen, voller Adrenalin in den Adern, bin wie wild durchs Zimmer gehüpft und habe sofort nebenan bei unserem Sportdirektor Rolf Ebeling angeklopft. Ich wollte dieses Ereignis mit jemandem teilen – und mich mitteilen. Von da an konnte ich meinen Organismus mit dem Kopf steuern, den Schalter umlegen und meine Konkurrenten ausspielen. So habe ich den Zielsprint in Peking bewältigt. Ich gewann Gold! Erst im Kopf, dann auf der Strecke.

## Die erste Wegstrecke zum Erfolg

Ohne Menschen, die dich unterstützen und fördern, die überzeugt sind, dass du es schaffen wirst, erreichst du dein Ziel nicht. Auf meiner ersten Wegstrecke zum Erfolg in Peking gab es mehrere Menschen, denen ich viel zu verdanken habe: Neben meinem ehemaligen Berater Fried Hinkelmann gehörten dazu die Physiotherapeutin Isabell Schlimmer und der Athletiktrainer Oliver Muelbredt, der mit mir ab 2007 an meiner athletischen Basis arbeitete, mich überhaupt erst in die richtige Verfassung brachte, die Umfänge im Schwimmen, Radfahren und Laufen durchzustehen. Auch Gerd Meyer habe ich viel zu verdanken, weil er mir damals die notwendige finanzielle Unterstützung organisierte, um den Schritt in den Profisport zu machen. All diese Leute haben mir zu Beginn meiner Laufbahn zur Seite gestanden und an mich geglaubt. Es passte einfach. Da war plötzlich einer, der es schaffen wollte, und

viele Leute, die unbedingt wollten, dass ich es schaffe. Rückblickend muss ich sagen: Gold wäre nicht drin gewesen, wenn ich damals nicht im Saarland gewesen wäre. Dieses kleine Bundesland mit seinem sensationell guten Trainingszentrum OSP (Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland), in dem alles sehr überschaubar war und familiär zuging, bot mir die ideale Grundlage für meine sportliche Karriere. Die Verantwortlichen dort haben mein Potenzial erkannt und mich gefördert.

Fried glaubte felsenfest daran, dass ich in Peking gewinnen könne. Zwei Tage vor dem Wettkampf brüllte er in einer Videonachricht wortwörtlich: »Nichts ist scheißer als Platz zwei!« Dieses Handyvideo wurde in den Wochen danach zum Running Gag, und wir haben es uns immer wieder angesehen. Alle in meinem Umfeld glaubten, dass ich es packen würde – und sind auch nach China gekommen. Ironischerweise war ich der Letzte, der da wirklich dran glaubte. Natürlich war eine Medaille mein großes Ziel, ich träumte von Gold, hatte alles, wirklich alles dafür getan im Training. Bis zu diesem nächtlichen Erlebnis in Südkorea – zwei Wochen vor Olympia – hatte es einfach nicht gelingen wollen, »den Schalter im Kopf« umzulegen. Aber auch das war nun geschafft.

Im weiteren Verlauf meiner Karriere habe ich nicht mehr mit Mentaltrainern zusammengearbeitet, und ein neuer Versuch mit einem anderen Motivationstape scheiterte. Was nicht am Tape lag, sondern an mir. Inzwischen wäre eine Zusammenarbeit mit einem Mentaltrainer für mich auch nicht mehr sinnvoll. Über die Jahre habe ich mir sehr viel Wissen angeeignet, habe herausgefunden, welche Tricks es gibt, mich selbst zu überwinden, be-



# JAN FRODENO

„ICH HABE KEINEN PLAN B -  
ALSO MUSS PLAN A FUNKTIONIEREN.“

25 km Schwimmen, 650 km Radfahren und 100 km Laufen. So sieht die Arbeitswoche von Jan Frodeno aus, dem erfolgreichsten Triathleten weltweit. Frodeno gibt tiefgehende Einblicke in sein Leben, in alle sportlichen und privaten Höhen und Tiefen - vom überraschenden Olympiasieg über seinen Burnout bis hin zu seinen Siegen beim legendären Ironman auf Hawaii - sicher nicht die letzten Höhepunkte seiner Karriere. Er erzählt, wie er die Niederlage bei der WM 2017 verarbeitet hat, welche Prinzipien ihn zu den Erfolgen als Sportler geführt und ihn zu dem Menschen gemacht haben, der er heute ist: Mut, harte Arbeit, Verzicht, Motivation - und vor allem: Leidenschaft.

ARISTON 

JAN

FRODENO

EINE FRAGE DER LEIDENSCHAFT