



Gedanken an den nächsten Sieg? Natascha Badmann auf einer ihrer endlosen Trainingsfahrten. Die 40-Jährige kann am kommenden Sonntag zum siebenten Mal den prestigeträchtigen Hawaii-Triathlon gewinnen.

# Die Schönheit der Schmerzen

Natascha Badmann will schon wieder den Ironman Hawaii gewinnen. Die Frau, die selbst im Leiden lächelt, irritiert. Doch ihr Bild in der Öffentlichkeit entspricht nicht der ganzen Wahrheit. Von Christof Gertsch

Mit dem Erfolg kam der Spott. Als Natascha Badmann 1996 in Zofingen den prestigeträchtigen Duathlon gewann, fragte sie an der Ehrung einer: «Natascha, warum warst du so gut?» Badmann war ungeübt in solchen Situationen, sie sagte ehrlich: «Ich hörte die Vögel zwitschern und im Wald den Regen auf die Blätter plätschern. Es war wunderschön.» Es regnete in Strömen, als sie das sagte, und die Leute schüttelten den Kopf. Welch merkwürdige Frau! Die Leute fragten: Wer kann so etwas sagen nach einem so harten Rennen, nach 10 km Laufen, 180 km Radfahren und nochmals 30 km Laufen?

Es ist 2007. Natascha Badmann sitzt vor einem Hotel-Bungalow auf Gran Canaria. Sie bereitet sich auf den Ironman Hawaii am 13. Oktober vor, den härtesten Triathlon der Welt: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen. Badmann, Aargauerin, 40-jährig, hat ihn sechsmal gewonnen (1998, 2000-02, 04, 05), erfolgreicher war nur Paula Newby-Fraser.

## Vokabular aus Plattitüden

Badmann erinnert sich gut an Zofingen, sie erinnert sich an jedes Rennen, das sie gewonnen hat. Sie weiss, dass ihr Bild in der Öffentlichkeit damals eine Eigendynamik und Risse bekam. Sie sagt: «In Zofingen dachten die Leute, ich sei verrückt. Jetzt weiss ich, dass ich dagegen etwas hätte tun sollen, dass ich alle Gefühle hätte ausdrücken sollen. Ich hatte Schmerzen, sie waren gross. Aber ich blendete sie aus, sie hätten mich kaputtgemacht. Im Ziel war das Schmerzende vergessen und das Schöne geblieben. Jetzt weiss ich, dass ich von beidem hätte erzählen sollen, vom Schönen und den Schmerzen. Die Leute hätten mich verstanden.» Aber sie erzählte nur das Schöne, der Schaden war angerichtet. Seither ist Toni Hasler, 53, Badmanns Lebenspartner und Trainer, für viele ein Guru. Dabei hat er von mentaler Arbeit gesprochen, als das noch überall verpönt war.

Finden das auch jene, die Badmann besser kennen? Ein Schweizer Triathlet sagt: «Teilweise ist die Beziehung Hasler-Badmann jene des Gurus und der Hörigen. Er diskutiert nicht und meint, seine Lehre sei die einzig richtige.» Eine Triathletin sagt: «Es gibt zwei Bilder Badmanns: Jenes mit Hasler und jenes ohne. Wer sich mit ihr alleine unterhält, erlebt sie als fröhlich und natürlich. Ist er bei ihr, spricht er, nur er.»

Badmann geht schwimmen. Es ist der Tag von Roger Federers viertem US-Open-Sieg in Folge. Er wird mit

Lob überschüttet, die Leute sagen: Er ist so gut, weil er mental so stark ist. Es ist auch der Tag, an dem der Deutsche Fabian Hambüchen Gold gewinnt an den Kunstturn-WM. Die Kommentatoren schreiben den Erfolg seiner mentalen Stärke zu. Die holt er sich bei Onkel Bruno. Das irritiert keinen. Warum irritiert es, dass Badmanns Lebenspartner ihr in mentaler Hinsicht hilft? Einmal sagt Badmann: «Ich bin eine Perfektionistin.» Sie bezieht das auf den Sport, doch bald wird klar: Das Streben nach Perfektion trifft auch auf die Öffentlichkeitsarbeit zu. Sie will verstanden werden von den Leuten, deshalb hat sie sich ein Vokabular zugelegt, das aus Plattitüden besteht, aus Simplifizierungen und Wiederholungen.

Hasler betritt die Terrasse. Jetzt, da er hier ist, ist er es, der auf die Fragen antwortet. Er wirkt nicht, als möchte er Badmann den Mund verbieten, aber er vermittelt den Eindruck eines Mannes, dem es sehr ernst ist mit seiner Sache. Er sagt: «Sehen Sie, Natascha sitzt vor dem Bungalow, sie erholt sich, und ich erledige Hausarbeiten.» Er hält eine Pflanze und einen Waschlappen in den Händen. Badmann sagt: «Das ist immer so, Toni macht die Trainingspläne, er kocht für mich, er führt den Haushalt.» Es gibt eine Geschichte dazu, die sich Triathleten erzählen: Die Tochter Badmanns sei ausgezogen, weil immer nur sie den Haushalt führen müssen und Badmann und Hasler nichts gemacht hätten. Die drei hätten sich im Unfrieden getrennt. Hasler sagt: «Das stimmt nicht. Anastasia war erwachsen geworden und wollte allein wohnen.»

Wie auch immer. Die Anekdote zeigt vor allem: Es gibt stets zwei Versionen; und Hasler und Badmann polarisieren so sehr, dass die Leute sich Dinge erzählen, die über das übliche Interesse an einer Sportlerin hinausgehen. Badmanns Werdegang trägt dazu bei: Als Kind wurde sie missbraucht, mit 17 Jahren wurde sie Mutter, sie war übergewichtig, depressiv. Bei der Arbeit lernte sie Hasler kennen. Er sagte ihr, der Sport könne ihr Ausweg sein. Sie begann zu trainieren, wurde besser und fiel erstmals 1994 mit Platz 2 an

«In Zofingen dachten die Leute, ich sei verrückt. Jetzt weiss ich, dass ich dagegen etwas hätte tun sollen.»

der Duathlon-WM auf. Hasler betont noch heute, dass er Badmann zu nichts gedrängt habe. «Ich wollte sie bremsen. Aber sie wollte sich bewegen.»

Ist es nicht das, was den Guru auszeichnet? Dass er die Menschen dorthin bringt, wo er sie haben will, ohne dass sie die Fernsteuerung realisieren? Der Sportpsychologe Jörg Wetzel sagt: «Das Problem des Mentaltrainings ist, dass es viele Scharlatane gibt. Mit Kopf und Gedanken kann viel Unfug angerichtet werden, die Gefahr der Abhängigkeit zwischen Lehrer und Schüler ist gross.» Badmann wirkt nicht, als sei sie abhängig. Sie wirkt wie eine reife, selbständige Frau. Eine Triathletin sagt: «Ich habe nicht das Gefühl, dass es für sie ein Müssen ist, was ihr von Hasler aufgetragen wird. Sie macht das für den Erfolg, und der gibt ihr recht. Für sie stimmt, was sie macht.» Ein Triathlet sagt: «Eine Voraussetzung für den Erfolg von Haslers Lehre ist, dass die Sportler ihm blind folgen, dass sie ihm nie widersprechen.»

## «Es ist kein Hokuspokus»

Der Tag auf Gran Canaria neigt sich dem Ende zu. Vor dem Abendessen bleibt Zeit für ein Telefonat mit René Kissling, einst Sportchef im Triathlonverband. Gibt es eine Seite von Badmann, die der Öffentlichkeit nicht bekannt ist? «Davon weiss ich nichts. Mir fiel Natascha nie negativ auf. Sie frisst Toni aus der Hand, aber für sie stimmt es. Das ist keine Mache, sie wirkte stets echt auf mich. Wenn das Lächelnde, das auffallende Glückliche etwas übertünchen, dann die tägliche, harte Arbeit, die hinter ihrem Erfolg steckt.»

Badmann hat sich hingelegt. Toni Hasler, sind Sie ein Guru? Er lacht, es wirkt glaubwürdig. «Es ist kein Hokuspokus, nichts Übersinnliches, was wir machen.» Er will sein 4-hoch-4-Prinzip erklären, das durch das Bemühen, verständlich zu sein, wieder an eine Plattitüde erinnert. Hasler hält inne: «So verstehen Sie es am besten.» Da sind die Säulen Ernährung, Material, mentale und physisches Training. Die Multiplikation der vier vierstöckigen Säulen gibt 256. Ist eine Säule nur zwei Stöcke hoch, ist in einem Bereich geschludert worden. Dann ergibt die Multiplikation noch 128. Vielen Dank.

Hasler ist noch nicht fertig. «Das mentale Training ist ein Viertel unserer Arbeit. Würden wir das nicht ebenso konsequent wie körperliches Training beachten, würden wir verlieren», sagt er. Und er erzählt seine Geschichte: Als kleiner Bub hatte er Krebs, die



Nichts Übersinnliches: Hasler, Badmann.

Ärzte sagten, man werde ihm ein Bein amputieren müssen. Der Knabe fürchtete sich, aber er nahm sich fest vor, zu kämpfen. Das Bein musste nicht amputiert werden, alles kam gut, und von da an glaubte der Bub, mit Gedanken alles erreichen zu können. Er las ein Zitat Gottfried Kellers: «Wer heute einen Gedanken sät / erntet morgen die Tat / übermorgen die Gewohnheit / danach den Charakter und endlich sein Schicksal.» Dem folgt er heute noch. Badmann formuliert ihre mentale Arbeit so (sie schickt das Zitat Kellers voraus): «Es geht darum, Schmerzen, Negatives, Bremsendes auszublenden und Schönes, Positives, Beflügelndes in den Mittelpunkt zu rücken.»

Für das Abendessen am Strand hat Badmann sich schön gemacht. Hasler trägt ein Shirt der Toni Hasler GmbH, die Trainingskollegen müssen lachen. Ausgemacht war, vom Abendessen nichts in der Zeitung zu schreiben. Dies dennoch: Hasler und Badmann machen sich lustig über ihren Ruf. Sie fragen, ob man sich an den Händen nehmen und meditieren solle.

Die Nacht bricht herein. Ein Blick ins Internet: Wer [www.nataschabadmann.ch](http://www.nataschabadmann.ch) eingibt, wird weitergeleitet zu [www.toni-hasler.ch](http://www.toni-hasler.ch). Man liest von Haslers Coaching-Tätigkeiten, vom Aerodynamik-Shop, von den Management-Kursen. Wer näher an Badmann heran will, muss unten links klicken. Natascha Badmann, ist der Link von Ihrer Internetadresse zu jener Haslers nicht ein Zeichen, wie abhängig Sie von ihm sind? Sie muss lachen, das macht sie ohnehin sehr oft, schüttelt gleichzeitig energisch den Kopf und sagt: «Wer uns

böse will, versteht das so. Aber alle Firmen von Toni gehören zur Hälfte mir. Weil klar ist, dass mein Name besser zieht, haben wir das verlinken lassen.»

Der Morgen danach. In der Nacht hatte die Meldung von Asafa Powells Weltrekord über 100 m Gran Canaria erreicht. Die Gruppe von Badmann unterhält sich darüber. Doping wird angesprochen, das ist eben so in diesen Tagen. Badmann kennt sich aus: 2004 gewann die Deutsche Nina Kraft auf Hawaii vor Badmann, später wurde Kraft des Dopings überführt. In diesem Jahr startet sie wieder, und Badmann sagt: «Sie ist so egoistisch, dass ihr nicht bewusst ist, welchen Schaden sie anrichtet damit.» Der Sieg von 2004 wurde ihr nachträglich zugesprochen, aber das war nicht mehr dasselbe. Badmann findet, sie sei 2004 um das Sahnehäubchen beraubt worden. Sie habe damals ernsthaft an Rücktritt gedacht. Sie trat nicht zurück, aber es ist so viel passiert seither, dass auch sie nicht um den Generalverdacht herumkommt. Wie sich wehren? «Ich nehme nichts, nicht einmal Schmerzmittel. Ich bin noch immer so gut, weil ich erst als 23-Jährige mit Sport begonnen habe», sagt sie.

## Lasche Dopingkontrolle

Wie um zu zeigen, wie ernst sie es meint, erzählt sie die Geschichte von der Dopingkontrolle: «Einmal kamen auf Gran Canaria im Auftrag von Swiss Olympic zwei spanische Kontrolleure bei mir vorbei. Sie klopften an die Tür. Ich war unter der Dusche, Toni öffnete. Ich kam herunter, aber die Kontrolleure waren weg. Sie kamen viel später wieder. Es war klar: Sie wollten mir Zeit geben, allfällige Dopingrückstände im Körper zu kaschieren. So ist das in Spanien. Ich meldete den Vorfall an Swiss Olympic.» Barbara Walther, Leiterin Kontrollen bei der Fachkommission für Dopingbekämpfung, wird später sagen: «Frau Badmann hat uns informiert. Es waren Kontrolleure einer privaten Firma aus Schweden. Wir forderten eine Erklärung, erhielten aber nie eine Antwort. Wir arbeiten seither nicht mehr mit der Firma zusammen.»

In Maspalomas steht ein hartes Training an. Badmann rennt zum Strand und zurück, dann geht es aufs Rennrad: sechs Stunden, 3000 Höhenmeter. Sie fahren oft dieselbe Strecke, in der Hälfte gibt es ein kleines Lokal, wo sie immer Pause machen. Hasler und die Trainingskollegen werden sich frischen Ziegenkäse, Olivenöl, Brot und Kaffee reichen lassen, Badmann nicht. Sie wird keine Pause machen.