

«Mein Übergewicht war eine Art Panzer für alles Schreckliche, was passiert war»

Fragebogen mit Natascha Badmann Im etwas anderen Interview sagt die Triathlon-Legende, dass sie keine einfache Kindheit hatte und depressiv war. Und sie verrät, welch peinlichen Moment sie vor laufender Kamera hatte.

Philipp Rindlisbacher

Als Natascha Badmann 1997 Profisportlerin wird, ist sie bereits 30. Erst acht Jahre zuvor hat sie zu trainieren begonnen, doch bald feiert sie grosse Erfolge. Dreimal wird die Baslerin Weltmeisterin im Duathlon, sechsmal gewinnt sie die Ironman-WM auf Hawaii. 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen – lange ist sie über die Langdistanz kaum zu bezwingen. 1998 und 2002 wird sie zur Schweizer Sportlerin des Jahres gekürt.

Vor zehn Jahren ist Badmann vom Spitzensport zurückgetreten – einen treuen Fanclub hat sie bis heute. Die 59-jährige wohnt mit ihrem Lebenspartner und Coach Toni Hasler in Oftringen, sie veranstaltet Triathlon-Trainingslager und Seminare. Badmann hält auch Vorträge für Unternehmen, sie spricht über den Weg zu Höchstleistungen, mentale Stärke, Resilienz sowie den konstruktiven Umgang mit Rückschlägen. Zudem ist sie Botschafterin für Red Bull und Unicef.

Natascha Badmann, hatten Sie schon mal Stress mit der Polizei?

Stress nicht, aber eine lustige Begegnung: In der Fasnachtszeit fuhr ich morgens um fünf Uhr nach Olten, weil ich im Schwimmbad trainieren durfte, bevor die Schulklassen kamen. Zwei Polizisten stoppten mich und fragten, ob ich getrunken habe. Als ich sagte, dass ich zum Training fahre, verdrehten die Herren ihre Augen und verlangten, dass ich aussteige. Sie dachten, ich sei betrunken. Erst als ich beweisen konnte, dass ich Triathletin bin, liessen sie mich gehen. Aber ich verstand die Polizisten schon: Welcher normale Mensch geht schon so früh ins Training. (lacht)

Was war Ihr peinlichster Moment?

Am Ironman auf Hawaii lag ich in Führung, aber mir war übel. Das TV-Motorrad war bei mir, und ich sagte, es solle woanders hinfahren, ich sei genervt. Ich hielt dann an und musste mich übergeben. Ich dachte, keiner sieht – doch die Kameras hielten noch immer voll drauf.

Wieso sollte man Sie einstellen?

Weil ich die Dinge, die ich angefangen habe, immer fertig mache. Wobei mir das auch zum Verhängnis werden kann, weil ich extrem perfektionistisch veranlagt bin und es zu genau machen will. Ich habe einen grossen Durchhaltewillen – Sie sollten mal sehen, wie ich Unkraut jäte.

Welche Poster hingen in Ihrem Kinderzimmer?

Solche von Pferden. Zudem hatte ich eine Wandtapete mit einem Wald drauf. Um Sport ging es bei mir nicht. Wenn im Turnen die Teams gewählt wurden, blieb am Schluss die ungelinkte Natascha übrig. Ich hatte zwei linke Füsse, zwei rechte Hände, konnte keinen Ball werfen. Gegen Ende der Schulzeit wurde ich über-



Eine Frau mit vielen Facetten: Natascha Badmann. Foto: Gian Paul Lozza (Red Bull)

«Mit 15 dachte ich, dass mein Leben nicht weitergeht.»

Diäten, über Monate hinweg ass ich unter der Woche nur Joghurt und Äpfel, hatte am Sonntag aber so starken Hunger, dass ich drei Tafeln Schokolade in mich stopfte. Ich machte viel Dummes, fühlte mich verloren.

Welchen Rat Ihrer Eltern haben Sie ignoriert?

Enorm viele. Wobei niemand aus meiner Familie sportlich war, in dieser Beziehung konnte mir keiner helfen. Mein Übergewicht war eine Art Panzer für alles Schreckliche, was passiert war. In meiner Vergangenheit gab es einen Missbrauchsfall, ich war depressiv, wurde mit 17 Mutter – der Vater meiner Tochter liess mich sitzen. Ich hatte viele traurige und enttäuschende Momente zu überstehen. Mein Lebenspartner Toni hat mich gerettet und zum Sport gebracht. Erst damit rückte das Geschehene in

Was für einen Tipp würden Sie Ihrem 15-jährigen Ich geben?

Mir hätte einiges erspart bleiben können. Mit 15 dachte ich, dass mein Leben nicht weitergeht. Heute würde ich mir einreden, dass sich harte Arbeit lohnt, dass ich an meine Träume glauben und negative Gedanken nicht zulassen soll. Ich würde ganz viel anders machen. Vor allem würde ich früher mit Sport beginnen, er hat mich zu einem fröhlichen Menschen gemacht. Früher machte ich Frust mit mir selbst aus, mit einer Tafel Schokolade. Dank des Sports habe ich ein Ventil gefunden.

Mit wem möchten Sie im Lift stecken bleiben?

Ich nehme fast nie den Lift, Treppensteigen ist ein gutes Training. Wenn es doch passieren sollte, dann mit einem Typen à la MacGyver – der würde sicher

«Mutig war es, als ich nach meinem schweren Unfall 2007 den Ärzten widersprach, die sagten, ich könne nie mehr Leistungssport machen.»

Welche drei positiven Charaktereigenschaften fehlen Ihnen?

Im Wegwerfen bin ich sehr schlecht. Vielleicht liegt es daran, dass ich in fast jedem Gegenstand noch einen Nutzen sehe, ich möchte als Kind auch Pippi Langstrumpf. Zudem habe ich Mühe mit der Pünktlichkeit, weil ich mich enorm in etwas vertiefen kann und die Zeit vergesse. Und viele Dinge will ich viel zu exakt machen, da fehlt mir die Attitüde, es mal gut sein zu lassen.

Welche mentalen Tricks nutzen Sie, um Schmerzen zu überwinden?

1996 war ich das erste Mal auf Hawaii. Ich stieg ohne Socken in die Laufschuhe, wie ich das in der Schweiz immer gemacht hatte. Auf der Marathonstrecke hatte ich schon nach zwei Kilometern Blasen, am Schluss waren meine Schuhe rot vom Blut. Aber ich hatte die krassen Schmerzen dank der gelernten Gedankenkontrolle ausblenden können, ich hatte mich nur noch auf das Schöne der Insel konzentriert, etwa das Meer und die Lavafelder. Im Ziel kam ich zurück in die Realität und konnte keinen Schritt mehr gehen.

Googeln Sie sich selbst? Wenn ja: Was war das Absurdeste, das Sie über sich gelesen haben?

Einmal googelte ich mich, weil ich etwas für einen Vortrag brauchte. Und ich staunte, wie viele Fotos und Artikel ich von mir fand, von denen ich nichts wusste. Früher redete ich einfach drauflos. Nach einem Rennen sagte ich, ich hätte die Vögel zwitschern und im Wald den Regen auf die Blätter plätschern gehört. Die Leute dachten: Die hat doch eine Meisel! Dabei war es das, was ich im Training gelernt hatte – die Anstrengung auszublenden.

Wie geht es nach dem Tod weiter?

Ich habe zuletzt wichtige Menschen verloren, diese Frage geht mir nahe. Wie es nach dem Tod weitergeht, weiss niemand. Ich glaube aber, dass es eine Bedeutung hat, wie wir unser Leben gelebt haben – was wir weitergegeben und wem wir geholfen haben.

Welche Träume mussten Sie für Ihre Sportart zurückstellen?

Keine. Wie erwähnt, war ich fröh-

Dank dem Sport habe ich Dinge erlebt, die unvorstellbar schienen. Aber klar, phasenweise verzichtete ich monatelang auf Süs- ses und ging nie in den Ausgang. Dafür belohnte ich mich nach wichtigen Wettkämpfen und verdrückte gleich einen ganzen Schoggikuchen.

Was ist das Mutigste, das Sie je getan haben?

Als ich wenig verdiente, aber mir ein Flugticket nach Hawaii kaufte, um am Ironman teilzunehmen. Es gab noch kein Internet, ich schaute im Atlas nach, wo die Insel liegt. Mutig war es auch, als ich nach meinem schweren Unfall 2007 den Ärzten widersprach, die sagten, ich könne nie mehr Leistungssport machen. Ich akzeptierte das nicht und schaffte das Comeback.

Wie viel Geld liegt auf Ihrem Bankkonto?

Meine Karriere startete zum gleichen Zeitpunkt wie jene von Roger Federer. Aber irgend- wie wurden die Nullen auf den Checks nicht gleichmässig verteilt. (lacht) Ich habe genug Geld, um normal leben zu können. Aber reich bin nicht geworden. Für meinen ersten WM-Titel erhielt ich 1500 Franken. In den Zeitungen stand, dass ich 15'000 bekommen hätte. Ich verlangte, dass es korrigiert wird, sonst hätte ich noch mit der Steuerverwaltung Probleme bekommen.

Wie schwer fällt es Ihnen, vor vielen Menschen eine Rede zu halten?

Ich mache das gerne und halte oft Vorträge. Aber ich bin immer noch sehr aufgeregt. Als ich das erste Mal auf die Bühne musste, war es schlimm: Da war ich so nervös, dass ich schon zwei Tage vorher nichts mehr essen konnte.

Was würden Sie tun, wenn Sie nur noch eine Woche zu leben hätten?

Viele liebe Menschen treffen. Vor allem würde ich so viel Zeit wie möglich mit meinem Partner Toni verbringen und ihm meine Dankbarkeit zeigen. Dann möchte ich einen Sonnenaufgang erleben, den einen oder anderen Brief zurücklassen – und den Schnecken im Garten meinen Salat veraberen.

Welcher Satz soll über Natascha Badmann bleiben, der nichts mit Medaillen zu tun hat?

Glaub an dich – mehr, als du es heute tust. Gib nicht auf, wenn es schwierig wird, denn genau dort beginnt Wachstum. Behalte dein Lächeln, auch wenn der Weg steinig ist, und habe den Mut, das scheinbar Unmögliche zu wagen. Denn unsere Grenzen liegen oft nicht in unseren Fähigkeiten, sondern in dem, was wir uns zutrauen.

Dieses Interview ist Teil der Serie «Fragebogen», in der Sportlerinnen und Sportler Fragen abseits des Sports beantworten. Alle Teile dieser Serie finden Sie auf unserer