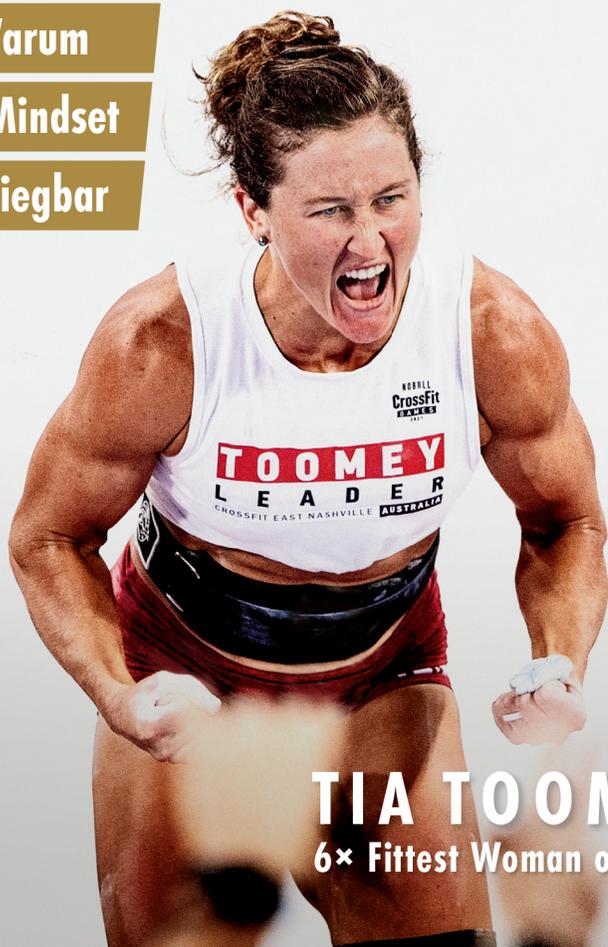


MIT DER KRAFT DES HERZENS

Finde dein Warum

Stärke dein Mindset

Werde unbesiegbar



TIA TOOMEY
6× Fittest Woman on Earth

riva

TIA-CLAIR TOOMEY-ORR

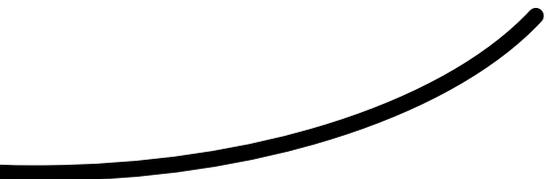
MIT **KRAFT** DES
DER **HERZENS**

Finde dein Warum,
stärke dein Mindset und
werde unbesiegbar



TIA-CLAIR TOOMEY-ORR

**MIT
DER KRAFT DES
HERZENS**



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@m-vg.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2024 bei Rodale Books, ein Imprint von Random House in der Penguin Random House LLC unter dem Titel *The heart is the strongest muscle*. © 2024 by Tia Toomey. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Mark Bergmann

Redaktion: Ronit Jariv

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: CrossFit, LLC

Satz: Daniel Förster

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2682-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2447-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2446-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für Shane, Willow und alle anderen aus meiner Familie

INHALT

	Einleitung	9
KAPITEL 1	Folge deinem Herzschlag	13
	Finde heraus, was dich antreibt, und nutze dein Momentum	
KAPITEL 2	Das gute alte Hard Yakka	31
	Erfolg belohnt harte Arbeit und die, die etwas wagen	
KAPITEL 3	Füttere deinen guten Wolf	57
	Akzeptiere Rückschläge und nutze Furcht als Antrieb	
KAPITEL 4	Unaufhaltsames Mindset	81
	Denke wie ein Champion	
KAPITEL 5	Du bist dein schwächstes Glied	99
	Stelle ein starkes Team zusammen, das mit dir am selben Strang zieht	

KAPITEL 6	Perfektion ist unmöglich	121
	Vergleiche dich nicht mit anderen und lerne, deine Besonderheiten zu schätzen	
KAPITEL 7	Don't Call it a Comeback!	141
	Wie du mit Rückschlägen umgehst und zu alter Form zurückfindest	
KAPITEL 8	Selbstzufriedenheit ist ein Karrierekiller	159
	Lerne, die Schmerzen zu lieben, und sei niemals zufrieden	
KAPITEL 9	Schärfe deine Klinge	175
	Mache dir nicht zu viele Gedanken – schon gar keine negativen	
KAPITEL 10	Mache mal Pause	199
	Erholung ist extrem wichtig für Körper und Geist	
	Nachwort	229
	Beispieltrainingsplan	232
	Danksagung	236
	Karriere-Timeline	238
	Quellen	240

Anmerkung der Autorin

Dieses Buch richtet sich an alle, die tatsächlich etwas in ihrem Leben verändern wollen. Es ist nicht für Menschen gedacht, die ständig Ausreden suchen und nicht bereit sind, alles zu geben, um ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Ich werde darin Klartext mit dir reden. Meine Ratschläge sind simpel und auf den Punkt, denn Wischiwaschi ist nichts für echte Gewinner.

EINLEITUNG

Als ich mit CrossFit begann, hatte ich noch nicht vor, eines Tages eine der dominantesten Sportlerinnen der Welt zu werden. Mein Ziel – wie deines vielleicht auch – war, einfach fit zu bleiben, aber ich habe viel mehr als das erreicht. Auf meinem Weg bin ich als Mensch gereift, denn alles, was ich über die Jahre im Gym gelernt habe, lässt sich auch auf mein alltägliches Leben übertragen. Als wahrer Champion definierst du dich nicht nur über deine Medaillen, sondern über deinen persönlichen Werdegang und all das Blut, den Schweiß und die Tränen, die du während deiner Entwicklung vergießt.

Besonders klar wurde mir das, als ich bei den CrossFit Games 2016 zum zweiten Mal nur Zweite geworden war. Durch diese enttäuschende Erfahrung erkannte ich, dass mir noch irgendetwas zum ganz großen Erfolg fehlte. Und ich wollte herausfinden, was es war. An der Physis lag es nicht, die stimmte in all meinen Wettkämpfen. Mir wurde bewusst, dass ich noch nicht das richtige Mindset entwickelt hatte, um unaufhaltsam zu sein. An diesem Punkt musste ich mich entscheiden: Sollte CrossFit meine Zukunft oder nur ein Sprungbrett für mich sein?

Mir fiel etwas ein, das mein Dad einmal zu mir gesagt hatte, als ich noch ein kleines Mädchen war und an der Sunshine Coast in Australien lebte: »Du musst deinem Verstand immer Futter geben.« Damals dachte ich, ich solle meinem Gehirn buchstäblich etwas zu essen geben. Inzwischen verstehe ich natürlich, was er damit gemeint hat, nämlich dass mein Körper den ganzen Tag über Höchstleistungen erbringen kann, ich aber auch meinen Verstand trainieren muss. Wenn ich das nicht täte, würde ich mich selbst einschränken. Der Körper kann ganz erstaunliche Dinge vollbringen, am Ende entscheiden aber Herz und Verstand, wie weit du kommst.

Ich habe schon immer hart für meinen Erfolg gearbeitet und stets mein absolut Bestes gegeben, aber ich musste lernen, meine mentale Stärke besser zu nutzen. Also tat ich, was wohl die meisten in einer solchen Situation tun würden: Ich begann, Bücher über mentales Training zu lesen und Podcasts zu diesem Thema zu hören. Ein altes Sprichwort besagt, dass wir zwei Ohren, aber nur einen Mund haben, damit wir doppelt so viel zuhören, wie wir reden (obwohl ich den ganzen Tag lang erzählen könnte). Ich las alles, was ich in die Finger bekam, und hörte vielen Experten zu. Das war äußerst inspirierend. Das Geheimnis, wie ich es bis ganz oben aufs Siegeretappen schaffen könne, lüftete ich dadurch zwar nicht, aber zumindest bestätigte meine Lektüre mir, dass ich auf dem richtigen Weg war. Außerdem erkannte ich nun, was genau in mir vorging, und verstand die Prozesse besser, die während des Trainings und der Wettkämpfe in mir abliefen.

Was ich damals noch nicht wusste: Mein Ehemann und Coach Shane und ich waren bereits auf dem besten Weg zur Unaufhaltsamkeit. Physische Dominanz war dabei natürlich ein wichtiger Faktor. Rückblickend erforderte es aber ein unermüdliches Commitment – nicht nur körperlich, sondern auch von Herz und Verstand –, um von einer starken CrossFitterin zu einem unaufhaltbaren Menschen zu werden. Jede Sportlerin und jeder Sportler,

ob Amateur oder Profi, weiß, wovon ich rede: von diesem unbeschreiblichen Feuer in dir, das dich jeden Morgen um fünf Uhr aus dem Bett und zum Training treibt – Jahr für Jahr. Wie talentiert oder fokussiert du bist, spielt keine Rolle, wenn dir diese Einstellung fehlt und du nicht bereit bist, zu ackern und dich zu quälen. Ich bin bei den CrossFit Games, den Olympischen Spielen 2016 in Rio sowie den Commonwealth Games 2018 angetreten und habe mich mit dem Zweierbob der Damen für die Olympischen Winterspiele 2022 in Peking qualifiziert, doch all diese Erfolge bekam ich nicht geschenkt. Mein Weg war alles andere als leicht – im Gegenteil, ich musste viele Hindernisse und Mauern überwinden. Geschafft habe ich das nur, indem ich meinen Fokus neu justierte, dabei aber meine Leidenschaft für den Sport nie verlor. Du kannst deinen Körper und deinen Geist darauf trainieren, wie eine Maschine zu funktionieren, aber wenn du nicht mit vollem Herzen dabei bist, kannst du es im Grunde auch gleich bleiben lassen.

Einen Trainingsplan kann dir jeder schreiben. Ich könnte dir nun sagen: »Tue dies und jenes und schon wirst du genauso gut sein wie wir Profis.« Aber so einfach funktioniert es nicht. Sportliche Höchstleistungen allein reichen nicht, wahrer Erfolg erfordert Herz und Verstand. Natürlich musst du auch physisch in der Lage sein, ganz oben mitzuspielen, doch ohne die nötige Hingabe und ausreichende mentale Vorbereitung wirst du mit deinen körperlichen Fähigkeiten über einen ganz bestimmten Punkt nicht hinauskommen. Das Buch, das du gerade in Händen hältst, ist die Blaupause dafür, wie ich unaufhaltsam geworden bin – und wie auch du es werden kannst.

KAPITEL 1

FOLGE DEINEM HERZSCHLAG

FINDE HERAUS, WAS DICH ANTREIBT, UND NUTZE DEIN MOMENTUM

Ich bin auf einer Zuckerrohrfarm in der Nähe von Dunethin Rock aufgewachsen, einem Örtchen am Maroochy River an der Sunshine Coast, etwa 100 Kilometer nördlich von Brisbane, in Australien. Die Farm lag zwar nur wenige Kilometer außerhalb des Orts, es hätten aber genauso gut auch 1000 Kilometer sein können. Um zur Schule zu kommen, paddelte ich mit einem Kanu oder Boot vom idyllischen Flussufer, das direkt vor unserem Haus lag, zu einer benachbarten Farm, wo der Schulbus hielt. Nach der Schule war das wilde Buschland, das unsere Farm umgab, mein Spielplatz. Dort fuhr ich Motorrad, spielte mit meinen Hunden Ball oder schwamm im strömenden Salzwasserfluss. Schon von klein auf wurde ich von meinen Eltern ermutigt, meine Energie auf vielfältige Weise einzusetzen. Ich lernte, verschiedene Instrumente zu spielen – erst Klavier, dann Gitarre und schließlich Schlagzeug –, und probierte alle möglichen Sportarten aus. Zeitweise betrieb ich jeden Tag nach der Schule einen anderen Sport, Laufen machte mir allerdings am

meisten Spaß. Beim Lauftraining begriff ich, wie wichtig es ist, solide Grundlagen zu haben und fleißig auf ein Ziel hinzuarbeiten. Mir gefiel die Einfachheit des Laufsports, bei dem man ohne große Hilfsmittel oder Equipment unglaublich fit werden kann. Einfach draufloslaufen, ganz allein – das fühlte sich regelrecht befreiend an. Ich mochte außerdem den Aspekt des Individualismus: Du allein bist für deinen Erfolg verantwortlich (auch wenn mein Erfolg tatsächlich eine Teamleistung war, da meine Mum und mein Dad mich stets unterstützt haben).

»Ich würde gerne herausfinden, wie weit ich es im Laufen bringen kann«, erklärte ich meinen Eltern eines Tages beim Abendessen. Damals war ich gerade elf. »Ich möchte Queensland (unseren Bundesstaat) bei den Landesmeisterschaften vertreten.«

»Okay, Tia. Das wird ein hartes Stück Arbeit, du wirst frühmorgens aufstehen und trainieren müssen und nachmittags nach der Schule nochmal ...«, sagte mein Dad. Und Mum ergänzte: »Und wenn deine Freunde dich fragen, ob du bei ihnen übernachten willst, wirst du ablehnen müssen, weil du auch an den Wochenenden trainieren musst ...«

»Alles klar, verstanden«, entgegnete ich enthusiastisch und schaute beide mit glasklarem, entschlossenem Blick an. Von diesem Tag an wurde ich von meinen Eltern unterstützt – nie zu viel und nie zu wenig –, was mir unfassbar viel Raum gab, mich zu entwickeln und zu wachsen. Ich stand jeden Morgen um fünf Uhr auf, um ein paar Bahnen zu schwimmen (mein Vater war ein überzeugter Befürworter von Crosstraining), und trainierte nach der Schule wieder. Jeden. Einzelnen. Tag. Damals dachten sicher viele Leute: »Wow, warum schinden die Eltern das junge Mädchen dermaßen?« Aber ich wollte das so. Ich habe meinen Vater morgens geweckt und genervt, dass wir losmüssen. Klar gab es auch Tage, an denen ich mal nicht aufstehen wollte und gejammert habe: »Bitte, Dad, nur noch ein paar Minuten schlafen ...«

»Wenn du es zu den Landesmeisterschaften schaffen willst, musst du jetzt aufstehen, Tia«, lautete dann seine Antwort.

Und ich wusste, dass er recht hatte.

Als ich mit elf meinen ersten größeren Crosslauf-Wettbewerb bestritt, war ich unglaublich nervös. Ich war noch so jung und die anderen Läufer waren viel erfahrener als ich. Trotzdem wurde ich auf Anhieb Dritte und sagte anschließend ungläubig zu meinem Dad: »Ich glaube, ich könnte bei so etwas echt gewinnen!«

Nach diesem dritten Platz ging meine Motivation für alle folgenden Wettbewerbe buchstäblich durch die Decke. Mein Dad war mein erster Coach. Er war früher selbst Sportler gewesen, hat Fußball gespielt und auf regionaler Ebene Schwimmwettkämpfe bestritten. Er wusste deshalb genau, wie er mich vor einem Rennen in Wettkampfstimmung bringen musste, und feuerte mich vom Streckenrand aus an: »Los, Tia! Zeig mir, wie groß dein Herz ist!« Auch meine Mum war immer mit dabei. Die moralische Unterstützung der beiden half mir jedes Mal, es über die Ziellinie zu schaffen, und zwar in dem Bewusstsein, dass ich mein absolut Bestes gegeben hatte. Schon damals wusste ich, dass das Herz mein stärkster Muskel ist und ich nicht nur körperliches Talent und Fleiß, sondern auch Leidenschaft brauchte, um erfolgreich zu sein. Meine Leidenschaft trieb mich an. Ich brauchte kein hochmodernes Trainingszentrum oder die besten Laufschuhe, um es an die Spitze zu schaffen. Die Kraft, die dafür nötig ist, befand sich bereits tief in mir drin.

Und damals wie heute trage ich mein Herz auf der Zunge. Wenn ich die Ziellinie überquere, brülle ich ganz instinktiv und recke meine Fäuste in die Luft. Ich lasse alles raus. Diese Leidenschaft, diese Emotionen, sie gehen alle auf die eine Sache zurück, die mich antreibt.

Finde heraus, was dich antreibt

Jeder Mensch braucht etwas im Leben, das ihn antreibt – einen Lebenszweck, ein bestimmtes Leitbild, eine tief sitzende Motivation. Dieses Etwas ist der Motor für alles, was du tust. Stelle dir selbst die Frage, warum du einen Marathon laufen, Fußball spielen oder – so wie ich – immer und immer wieder die CrossFit Games gewinnen willst. Ist es, weil du in deinem Metier zur absoluten Spitze gehören willst? Weil du ein so guter Mensch wie möglich sein möchtest? Um deinen Kindern ein Vermächtnis zu hinterlassen? Oder treiben dich finanzielle Aspekte? Wenn du herausgefunden hast, was dich antreibt, dann kommt der Erfolg ganz von selbst. Jedes andere wichtige Konzept aus diesem Buch ist nachrangig, wenn du deinen Antrieb, dein »Warum« noch nicht kennst.

Shane, mein Ehemann und Coach (du wirst auf den folgenden Seiten noch oft von ihm hören), erklärt das Konzept des persönlichen Antriebs immer mit zwei konzentrischen Kreisen. Der innere Kreis stellt den persönlichen Antrieb dar, alles außerhalb davon steht für alle Entscheidungen, die man aufgrund dieses Antriebs trifft. Würde es mich zum Beispiel meinem Ziel, die CrossFit Games zu gewinnen, näherbringen, wenn ich am Wochenende ausginge und mir ein paar Drinks genehmigte? Vermutlich nicht. Oder bringt es mich in Wettkampfform, wenn ich mit meinen Freunden schwimmen gehe? Das wäre sicher eine bessere Freizeitbeschäftigung als Ausgehen und Alkohol, dennoch würde ich meine begrenzte Zeit damit nicht optimal nutzen. Bestimmt gibt es viele Situationen in deinem Alltag, in denen dir Entscheidungen leichter fallen würden, wenn du wüsstest, was genau dich antreibt. Vor allem in schwierigen Zeiten oder wenn du auf Widerstände stößt, wird das Festhalten an deinem Warum deine Handlungen bestimmen und darüber entscheiden, ob du den leichten oder den harten Weg wählst.

Als ich begann, ernsthaft CrossFit zu betreiben, waren Shane und ich bereits seit einigen Jahren zusammen und sprachen immer wieder darüber, eines Tages eine Familie zu gründen. Mein Antrieb lautete deshalb: Ich möchte eine Mutter sein, die ihren Kindern viele tolle Geschichten erzählen kann. Geschichten, die sie lehren, dass sie alles erreichen können, was sie wollen, wenn sie nur hart genug daran arbeiten. Ich wollte zunächst meine eigene Geschichte schreiben, um meine künftige Familie zu inspirieren und zu motivieren, damit meine Kinder später einmal alles, was sie anpacken, mit Bravour meistern, ganz egal, ob im Sport, in der Kunst, der Geschäftswelt oder Meeresbiologie.

Warum ich dir das alles erzähle? Weil ich dir zeigen möchte, dass Motivation allein nicht ausreicht. Um dauerhaft erfolgreich zu sein, ist es wichtiger, dir deinen persönlichen Antrieb bewusst zu machen. Motiviert sein kann jeder, die meisten sind es allerdings nicht besonders lange. Motivation ist vergänglich. Dein Antrieb bleibt und verleiht dir dauerhaftes Momentum. Shane definiert Momentum als eine Reihe von Gewohnheiten, die Konstanz in dein Training bringen. Viele Menschen suchen nur die schnelle Bestätigung und hoffen, dass Motivation sie an ihr Ziel bringt. Motivation gibt dir vielleicht die Energie für ein 30-sekündiges Trainingsvideo, das du auf Instagram posten kannst, aber wenn du um fünf Uhr morgens aufstehen musst, um stundenlang im strömenden Regen zu laufen, brauchst du viel mehr als das. Lass mich dir an dieser Stelle den Unterschied zwischen Motivation und Momentum erklären, damit du verstehst, worauf ich hinauswill. Motivation ist der Wille, ein bestimmtes Ziel oder Ergebnis zu erreichen. Um diese Motivation aufrechtzuerhalten, benötigst du wiederum Momentum. Ein Beispiel: Motivation ist der Schub, den du brauchst, um dich aufs Rad zu setzen. Momentum lässt dich immer weiter in die Pedale treten, auch wenn es hart wird. Motivation lässt dich also mit etwas beginnen, Momentum lässt es dich durchziehen.

Motivation kommt und geht wie Ebbe und Flut – und das ist gut so

Als ich 14 war, zogen wir nach Weipa, einer kleinen Stadt etwa 2500 Kilometer nördlich von Brisbane. Auch dort trainierte ich fleißig weiter und wurde immer besser, schneller und stärker, sodass ich zwischen 2004 und 2010 zahlreiche Medaillen und Pokale einsammelte. Mit 15 lernte ich Shane kennen, natürlich bei einem Triathlon-Wettbewerb. Die Liebe zum Sport verband uns. Er begann, mir vor und nach der Schule mit meinem Training zu helfen, und überwachte zum Beispiel meine Sprints mit der Stoppuhr, wenn mein Dad arbeiten musste. So fing alles an. (Rückblickend ist es lustig, wie Shane schon damals in seiner Rolle als mein Coach aufging!)

2009 beschlossen meine Eltern, mich für meine letzten beiden Schuljahre auf ein Internat in Townsville zu schicken, das 16 Autostunden von Weipa entfernt an der Küste von Queensland lag. Die ersten zwölf Wochen dort waren die schlimmsten. Ich hatte furchtbares Heimweh und weinte mich Nacht für Nacht in den Schlaf. Irgendwann begann ich, meine Einsamkeit als Motor zu nutzen. Im Vergleich zur Schule in Weipa hatte ich hier viel mehr Möglichkeiten, angefangen bei den Trainingspartnern bis hin zu topmodernen Trainingseinrichtungen. Morgens ging ich in einem Olympia-Becken schwimmen und nachmittags laufen – auf einer echten Tartanbahn und nicht auf einer provisorischen Rasenstrecke wie an meiner alten Schule.

Obwohl meine Eltern und mich Hunderte Kilometer trennten, war mein Dad stets in meinem Kopf und ermutigte mich weiterzumachen. Ich stellte mir seine Motivationsreden vor, das trieb mich an. Die Tatsache, dass ich in Townsville ganz auf mich gestellt war, bestärkte mich in meinem Streben, weil ich nun definitiv wusste, dass ich all das nur für mich allein tat. Vor allem konnte ich mich nun nicht mehr darauf verlassen, dass mein Vater mich

morgens um fünf aus dem Bett scheuchte oder akribisch meine Läufe überwachte. Diese Zeit hat mich gelehrt, dass ich den Willen, den Antrieb und die Entschlossenheit besaß, es zu schaffen – ich musste mich einzig auf mich selbst verlassen. Mir war außerdem bewusst, wie viel meine Eltern in mich investiert hatten, und ich wollte sie auf keinen Fall enttäuschen. Sie hatten hart dafür gearbeitet, mir all dies zu ermöglichen. Das betrachtete ich nicht als Selbstverständlichkeit.

Bis zum Ende meiner Schulzeit blieb ich beim Crosslauf und schöpfte mein Potenzial als Läuferin, so gut es ging, aus. Jahr für Jahr schaffte ich es zu den Landesmeisterschaften – dem höchsten Wettbewerb in Australien. Als ich mit der Schule fertig war, wusste ich allerdings nicht so recht, wie es weitergehen sollte. Einen Großteil der beträchtlichen finanziellen Aufwendungen, die für den Sport auf diesem Niveau nötig waren, hatten während der Schulzeit meine Eltern getragen. Das war nun vorbei. Meine Eltern zahlten mir das College, aber für alles, was darüber hinausging, musste ich selbst aufkommen. Die enormen Kosten einer ambitionierten Läuferkarriere konnte ich selbst nicht stemmen. Nach Rücksprache mit meinen Eltern beschloss ich deshalb, meine Laufschuhe erst einmal an den Nagel zu hängen, und schrieb mich 2011 an der Queensland University of Technology ein. Ursprünglich wollte ich einmal Tierärztin werden, weil ich Tiere so sehr liebe. Ich befürchtete jedoch, dass meine Noten nicht gut genug waren, um Veterinärmedizin zu studieren. Also überlegte ich, Hebamme oder Rettungssanitäterin zu werden. Für beide Kurse war damals aber die Anmeldefrist bereits abgelaufen, sodass ich mich für meine dritte Option entschied: Ich belegte Gesundheits- und Krankenpflege sowie Sportwissenschaften mit dem Ziel, nach dem Abschluss noch meinen Master zu machen.

Mit Beginn des Colleges musste ich meinen Fokus vom Laufsport aufs Studium verlagern. Ich trieb weiterhin Sport, aber trai-

nieren, nur um fit zu bleiben, reichte mir nicht aus. Mir fehlten die Wettkämpfe. Vor dem Studium hatte mein Training stets einen Zweck, weil ich mich immer auf den einen oder anderen Wettbewerb vorbereitet hatte. Da ich nun auf nichts mehr hintrainieren konnte, trainierte ich irgendwann gar nicht mehr. Das fühlte sich für mich an, als hätte ich einen großen Teil meines Lebenszwecks (also meines Antriebs) verloren. Ich war weit weg von zu Hause, von meiner Familie und von Shane. Bisher hatte ich meine Einsamkeit mit Sport verdrängt. Da das nun nicht mehr ging, fühlte ich mich so schlecht wie noch nie zuvor in meinem Leben. Ich wollte wieder laufen, weil ich aber fürchtete, Studium und Sport nicht unter einen Hut zu bekommen, erfand ich zahlreiche Ausreden und sagte mir zum Beispiel: »Sport zahlt deine Rechnungen nicht.« Inzwischen hatte ich schon längere Zeit nicht mehr ernsthaft trainiert und fürchtete, dass es unglaublich schwer werden würde, auch nur annähernd zu meiner alten Form zurückzufinden. Ich dachte, dieser Zug sei abgefahren und ich zu alt, um es im Sport noch zu etwas zu bringen. Also trieb ich irgendwann gar keinen Sport mehr. Ich hörte mit allem auf und konzentrierte mich einzig auf mein Studium. Doch schon bald wurde mir klar, dass ich damit einen großen Teil meiner selbst aufgegeben hatte. Training war viele Jahre ein so wichtiger Bestandteil meines Lebens gewesen, dass ich mich nun, als dieser Teil weg war, geradezu verloren fühlte.

Nun könnte man denken, dass ich all die überschüssige Energie voll in mein Studium steckte, doch dafür fehlte mir völlig die Motivation. Ich fühlte mich wie eine totale Versagerin und begann plötzlich, alles infrage zu stellen. Was war meine Bestimmung? Sollte ich meinen Abschluss machen und mir einen regulären Job suchen, so wie alle anderen auch? Und wenn ja, was für einen? Ich wog meine Optionen damals ganz rational ab und entschied, genau dies zu tun. Augen zu und durch! Meine Eltern würden es niemals zugeben, aber tief in mir drin wusste ich damals, dass sie sich Sorgen

um mich machten, wodurch diese Zeit nur noch aufwühlender für mich war. Ich strengte mich im Studium nicht richtig an, was mir vorkam, als würde ich das Geld meiner Eltern zum Fenster rauswerfen. Ich war enttäuscht von mir selbst und hatte gleichzeitig das Gefühl, dass etwas mit mir nicht stimmte. Ich hatte mich so lange als Sportlerin identifiziert, dass ich nun, da ich keine mehr war, nicht wusste, wer ich überhaupt war und was ich mit meinem Leben anfangen sollte.

Ich befürchtete, meine Eltern zu enttäuschen. Eigentlich wollte ich sie immer stolz machen, nun lebte ich aber ziellos in den Tag hinein und verschwendete mein Potenzial. Ich gewöhnte mir einen ungesunden Lebenswandel an und aß schon zum Frühstück Schokolade (kein Witz), blieb lange auf, verpasste Vorlesungen oder schlief mittendrin ein. Mir ist bewusst, dass durchaus auch andere Menschen einen solchen Identitätsverlust erleben und dieses Gefühl der Leere kennen – vielleicht kennst du es ja auch. Es war definitiv keine einfache Zeit.

Weil ich nach wie vor nicht wusste, was ich mit meinem Leben anfangen sollte, brach ich das Studium irgendwann ab und zog in den Küstenort Gladstone, der rund sechs Autostunden nördlich von Brisbane liegt, zu Shane, der dort einen Job bei einem Bergbauunternehmen angenommen hatte. Du kannst dir sicher vorstellen, dass diese Entscheidung die Sorgen meiner Eltern nicht eben kleiner werden ließ. Sie wollten, dass ich weiter studierte, um einen Abschluss zu machen, mit dem ich einen guten Job finden würde. Aber ich brauchte einfach eine Pause, um mir darüber klar zu werden, in welche Richtung ich gehen wollte. Zunächst nahm ich eine Stelle als Zahnarthelferin an und bekam später eine Anstellung als Laborantin in derselben Firma, in der auch Shane arbeitete. Wir führten ein nettes, einfaches Leben – ich verdiente ein wenig Geld und begann, mir mit Shane eine gemeinsame Zukunft aufzubauen. Außerdem hatte ich genug Zeit, um mir in Ruhe meine nächsten

Schritte zu überlegen. Irgendwann fand der Laufsport von selbst zu mir zurück. Ich begann, in einem Sportclub im Ort zu arbeiten, und nahm an den Wochenenden an Rennen teil. Ich trainierte regelmäßig und lenkte mein Leben endlich wieder in die richtigen Bahnen. Shane spielte damals Rugby und absolvierte 2013 seine Saisonvorbereitung in einem CrossFit-Gym. Er meinte, dass CrossFit auch mir bei meinen Laufwettbewerben helfen könne, weil vor allem die plyometrischen Elemente und Krafteinheiten meine Physis stärken würden.

Also ging ich einige Tage später mit Shane gemeinsam ins Gym. Das Training dort faszinierte mich, aber mit dem Coach kam ich nicht klar, denn ich hatte von Anfang an das Gefühl, dass er an meinen Fähigkeiten zweifelte. Ich erwartete keine Sonderbehandlung, aber der Typ sah mich bei jeder Frage, die ich ihm stellte, an, als könnte ich unmöglich auch nur eine der Übungen korrekt ausführen. Das hielt ich für kein gutes Zeichen.

Shane ermutigte mich dennoch, es weiter zu versuchen. Und tatsächlich: Sobald ich den Dreh einigermaßen raus hatte, dauerte es nicht mehr lange, bis ich geradezu besessen von dieser neuen Disziplin war. Durch CrossFit hatte ich gefühlt wieder mehr Kontrolle über mein Leben und konnte herausfinden, was mich wirklich antrieb. Ich hätte nie geglaubt, dass Laufen oder ein bestimmter Fitnessplan das fehlende Puzzlestück in meinem Leben sein könnten, aber als ich endlich wieder anfing, Sport zu treiben, wünschte ich, ich hätte die Laufschuhe schon früher wieder aus dem Schrank geholt. An CrossFit faszinierte mich, dass es sich wie *die* ultimative Herausforderung anfühlte, weil es alle möglichen Fitness-Aspekte einbezog: Man muss stark, explosiv und schnell sein, aber auch eine gute Ausdauer und breit gefächerte Skills besitzen und in der Lage sein, sich allen möglichen Bedingungen anzupassen. CrossFit ist die perfekte Mischung aus verschiedenen Sportarten und begeisterte mich schon bald mehr als bloßes Laufen.