

Große Ziele fordern alle Sinne

Ausdauersport: Treppenläufer Thomas Dold, Extremwanderer Roland Zahn und Marathonläuferin Anna Hahner sprechen in Böblingen über Erfolgsgeheimnisse

Von unserem Redakteur
Steffen Müller

Der weltbeste Treppenläufer, ein Kabarettist und Inspirations-Coach für Profifußballer, ein Oberschenkel-Amputierter der quer durch Deutschland wandert, ein Kommunikationstrainer aus Böblingen und als Überraschungsgast eine der zwei ausdauerndsten Zwillingschwwestern Deutschlands: Die Mischung war wild bei einem der Höhepunkte der diesjährigen Gesundheits- und Sportwochen – und genau diese Tatsache machte die Spannung aus.

Volker Siegle erklärt den visuellen Menschen auf dem Weg nach oben

Die Besucher im Böblinger Hotel Mercure erfuhren nicht nur viel über Treppenläufer Thomas Dold, der von Kommunikationstrainer und Gesundheits- und Sportwochen-Organisator Volker Siegle kategorisiert wurde, sie erfuhren auch etwas über sich selbst: „Bei den meisten Menschen funktionieren nicht alle drei Sinneskanäle – das Sehen, das Fühlen, das Hören – zusammen. Visuelle Menschen haben oft ein fotografisches Gedächtnis, können aber nicht zuhören. Bei den auditiven verhält es sich umgekehrt“, sagt Siegle – und: „Visuelle Menschen vergessen schnell, was sie sagen, ohne es böse zu meinen, auditive Menschen legen dagegen jedes Wort auf die Goldwaage. Gefühlsmenschen suchen körperliche Nähe, spielen gern mit den Händen und kleiden sich eher nach Temperatur, weniger nach modischen Aspekten.“ Die Kategorisierungen sind plakativ, leuchten ein: „Zwischen Menschen mit diesen unterschiedlichen Ausprägungen gibt es natürlich schnell Missverständnisse. Wenn man weiß, woran es liegen kann, kommt man damit viel besser zurecht“, sagt Siegle, der den Extremläufer Thomas Dold als Prototypen des visuellen Menschen sieht.

Dold: „Beim Treppenlaufen im Empire State Building merke ich mir jedes Stockwerk, jede Wand, an der ich mich abstoßen kann. Ich schaue mir auch vorher den Bodenbelag an.“ Sicherlich ein Grund, warum er den Empire State Building Run-Up in Manhattan sieben Mal in Folge gewann. Beim ersten Mal allerdings wurde er kurz



Illustre Runde: Roland Zahn, David Kadel, Anna Hahner, Volker Siegle und Thomas Dold (von links).

Bild: Photo 5

vor dem Ziel von seinem österreichischen Kollegen abgefangen: „Da fehlte ihm die letzte Entschlossenheit, das Siegerband in Händen zu halten“, folgert Siegle.

David Kadel spricht über die Sehnsucht nach Veränderung

Die nächsten Jahre machte er es besser und stellte sich vor seinen Siegen immer vor, wie es ist, das Zielband in Händen zu halten. Dold gewann, aber bis auf ein Mal

vergaß er das begehrte Band mitzunehmen: „Ich habe sieben Pokale zu Hause, aber das Band ist für mich inzwischen wertvoller“, sagt Dold.

Merke: Man braucht alle Sinneswahrnehmungen, um Ziele zu erreichen. Wenn man aber so erfolgreich sein will wie Dold, braucht man auch unbedingten Willen: „Entschlossenheit ist für ein erfolgreiches Leben enorm wichtig“, sagt David Kadel, der Profifußballer mental coacht, Bücher schreibt und Fernsehsendungen moderiert,

„Fast alle Menschen sehnen sich nach Veränderung, aber die wenigsten sind entschlossen genug sich zu verändern. Thomas Dold ist anders. Er ist nicht nur bekloppt, sondern auch entschlossen.“

Dold drückt das so aus: „Der innere Schweinehund lauert an jeder Ecke in Form einer Erfrischung, einer Pause oder sonstiger Verlockungen. Man merkt mit der Zeit aber, dass man auch weiterlaufen kann, obwohl der Oberschenkel unmenschlich brennt.“ Die Entschlossenheit sportliche

Höchstleistungen zu bringen, kann aber auch dem Geist helfen: „Wenn man beispielsweise wie ich zuletzt zwei Stunden um den Flugfeldsee läuft, denkt man zwangsläufig über das Leben nach, über seine Ziele oder über Dinge, die man ändern will“, sagt der Extremsportler.

Einen unbändigen Willen hat auch Roland Zahn. Dem heute 76-Jährigen musste nach einer Fehldiagnose der Oberschenkel amputiert werden. Er ließ sich von seiner Behinderung nicht unterkriegen, fing an zu laufen, erst kurze Strecken, dann immer weiter und 2011 machte er sich schließlich auf eine 1000 Kilometer lange Wanderung durch ganz Deutschland. Heute ist er Vorbild für viele Menschen mit fehlenden Gliedmaßen: „Man muss erkennen, dass das größte Handicap nicht die Prothese, sondern der Kopf ist. Man muss sich etwas trauen, Befürchtungen sind immer schlecht“, sagt Zahn.

Zahn hat gelernt mit Problemen umzugehen. Als am Donnerstagabend der Laptop nicht wollte, wie er sollte, und nur Ausschnitte der Folien an die Wand geworfen wurden, sagte David Kadel: „Sie schaffen das“. Roland Zahn schaffte es. Von solchen Kleinigkeiten lässt er sich nicht aus der Bahn werfen: „Der Umweg ist das Ziel“, ist schließlich auch eines seiner Mottos.

Weite Wege geht auch Anna Hahner. Die 23-Jährige läuft mit ihrer Zwillingschwester Lisa erfolgreich Marathon und will zu den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro. Sie fungierte am Donnerstag als Überraschungsgast und beleuchtete einen weiteren Aspekt für sportlichen Erfolg: Inspiration: „Meine Schwester und ich haben nach einem Vortrag von Joey Kelly mit dem Laufen begonnen.“

Info

Weitere Informationen zu den Sportlern und den Referenten gibt es im Internet unter folgenden Adressen:

www.thomasdold.com
www.hahnertwins.com
www.davidkadel.de
www.bewegung-hilft-dir.de
www.gesundheitsundsportwochen.de