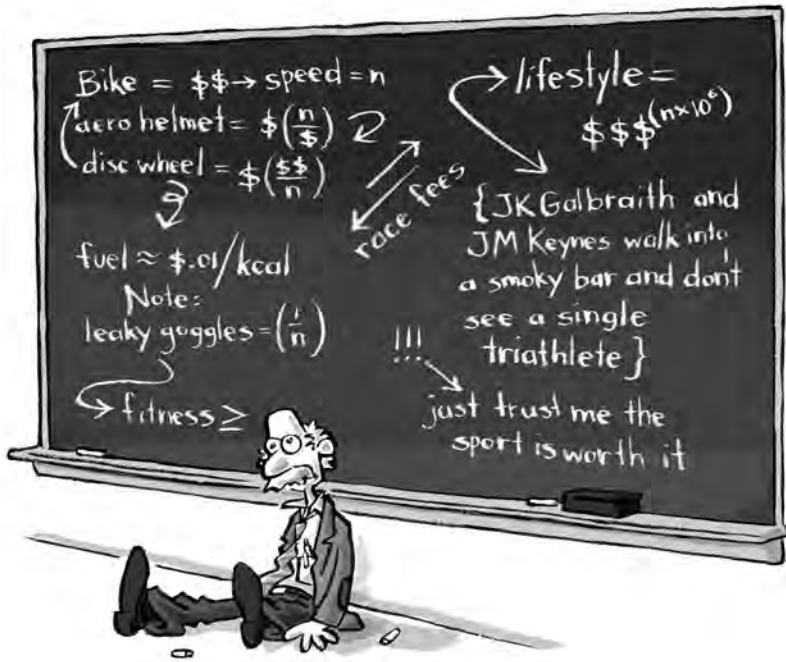


## KAPITEL 1

# Was wir über unsere Ressourcen gelernt haben







## ABSCHNITT EINS

# DER FINANZIELLE ASPEKT

**M**anche Ökonomen unterteilen die Welt in Habende und Nicht-habende. Exemplarisch ist, dass wenige Ökonomen ihre Jobs nach einem solchen simplifizierten Schwachsinn noch haben und eine Menge nicht. Und es ist und bleibt Schwachsinn. Wenn wir uns das genauer ansehen, wird es direkt komplizierter. Was ist mit den Leuten, die solche Dinge von sich geben, aber bloß Jobs als Radiomoderator oder Triathlonbuchautor haben, also keineswegs Jobs, die unsere Gesellschaft substantiell verbessern?

Deshalb fühle ich mich weit besser beim Vereinfachen der Welt durch eine andere Linse, eine Einteilung in Finisher und Nichtfinisher. Die Finisher werden sofort unterteilt in Einmal-und-nie-wieder-Finisher und Lust-auf-mehr-Finisher; die Nichtfinisher teilen sich auf in die Werden-niemals-finischen- und die Werden-aber-noch-finischen-Gruppe. Die Einmal-und-nie-wieder-Finisher splitten sich auf in Machen-mit-dem-nächsten-Abenteuer-weiter-Finisher und Zur-Hölle-damit-zurück-auf-die-Couch-Finisher, wohingegen die Lust-auf-mehr-Finisher unterscheidbar werden durch Das-wird-mein-Leben-verbessern-Finisher und

Das-wird-mein-Leben-beherrschen-Finisher. Aus dem Verschmelzen der Lust-auf-mehr-Finisher mit der Werden-aber-noch-finishen-Gruppe entsteht meine Lieblingskategorie: die Versuch's-doch-mal-Gruppe. Ich habe aber Angst, dass, wenn ich das vertiefe, mich jemand auf eine Business School schickt, wo ich Training und Wettkämpfe einschränken sowie ein Sportjackett tragen müsste und anschließend immer noch nichts über die Wirtschaft wissen würde.<sup>1</sup>

Die Vertreter der Versuch's-doch-mal-Gruppe haben ein seltenes Axiom der Ökonomen entdeckt und akzeptiert, nämlich dass man nichts von Wert gratis bekommt. Und falls im Umkehrschluss auch gelten soll, dass keine Mühen unbelohnt bleiben, sollten diese Ökonomen mal selbst ein paar Triathlons absolvieren.

Versuch's-doch-mal-Individuen haben eine Vorstellung davon, was es kostet, einen Triathlon zu finishen, und was man dafür bekommt.

Und damit ich sicher nicht auf der Business School lande, mache ich lieber direkt mit Geld weiter und wage die unerhörte Behauptung, dass dieser Sport mit den teuren Leichtgewichts-Rennmaschinen, den kostspieligen Neoprenanzügen, den ebenfalls teuren und ständig verschlissenen Laufschuhen, dieser Sport, dessen Startgebühren uns ruinieren, in dem es aber auch die obligatorischen Zwei-Dollar-Aufkleber »I Tri«<sup>2</sup> fürs Auto gibt, dass dieser Sport uns in Wahrheit *Geld sparen lässt*.

Unerhörte Behauptung, Basiserklärung: Jeder Euro, den Sie in Triathlonausrüstung und Startgebühren investieren, den sparen Sie bei Alkohol, Zigaretten, Videospielen, schlechtem Essen, hässlicher Kunst,<sup>3</sup> Heroin, überflüssigen Premium-TV-Kanälen wieder ein und verschwenden in nicht auf teure Wassermarken, Trinkgelder, Glücksspiel, Golf und Urlaube, in denen alle Restaurants McDonald-Franchiser sind.<sup>4</sup>

Unerhörte Behauptung, etwas nuanciertere Erklärung (weil die Basiserklärung ja davon ausgeht, dass Sie Teil der Horde gewöhnlicher

---

1 Was ja in der Wirtschaftswissenschaft kein Hindernis zu sein scheint. Ich behaupte keineswegs, cleverer zu sein als die Wissenschaftler. Wenn so viele Experten auf so vielen grundlegenden Ebenen uneins sind, deutet das nur darauf hin, dass da draußen irgendwo mindestens ein Dutzend falsche Nobelpreisträger unterwegs sind.

2 Oder »IM«- oder »70.3«-Aufkleber oder die drei Symbole unseres Sports, die jedem verdeutlichen sollen, dass die Schrammen auf dem Autodach nicht nur von alten Skiträgern kommen.

3 Dies als Gruß an den Kunstkritiker, Dozenten und Allround-Bonvivant Dr. Green. Zum Teil, weil er ein guter Freund ist, aber hauptsächlich, weil ich endlich mal irgendwo »Bonvivant« einbauen wollte.

4 Glücksspiel, Golf und diese Art Urlaub sind vielleicht überflüssig, aber nicht notwendigerweise. Und ich will ja auch nicht den Eindruck erwecken, z. B. den gesamten Staat Florida auszuschließen.



Konsumenten sind, die niemals Geld sparen, aber das muss ja nicht unbedingt stimmen): Vergessen Sie das mit dem Geld. Wenn Sie all die teure neue Triathlonausstattung auch nutzen, haben Sie ohnehin keine Zeit, um hässliche Kunst und Heroin zu kaufen.

Unerhörte Behauptung, beste Erklärung: Gesundheit ist viel billiger als Krankheit. Auch wenn Regierungen, Unternehmen, Arbeiter, Gewerkschaften, Ärzte, Versicherung und Kolumnisten jeden anderen Aspekt des Gesundheitswesens *ad nauseam*<sup>5</sup> diskutieren, gibt es eine Regel, der jeder zustimmen wird: gesunde Menschen sind ein guter Handel<sup>6</sup>,

5 Das klingt schon nach einem medizinischen Fachbegriff, nicht wahr?

6 Wie ein Picasso zum Trödelpreis.

ungesunde ein schlechter<sup>7</sup>. Ich kann hier leider keine relevanten Zahlen vorlegen, weil von der oben genannten Meute einfach keine genauen Zahlen vorgelegt werden. Falls Sie mir ohne Beleg nicht glauben wollen, behalten Sie diese Diskussion ein paar Wochen im Gedächtnis. Lesen Sie Zeitung, browsen Sie durchs Internet, sehen Sie Nachrichten, sehen Sie sich die Werbung der Pharmaindustrie an, was auch immer. Es wird nicht lange dauern, bis jemand die Kosten des Gesundheitssystems nennen wird, gefolgt von den endlos variierenden Zahlen, die mit einer bestimmten Krankheit verbunden sind. Schreiben Sie sich die Zahl mal auf und sehen Sie, wie viele Rennräder, Helme, Neos, Laufschuhe, Teilnahmegebühren und<sup>8</sup> Sportklamotten Sie sich für einen Trip in die Notaufnahme wegen Verdacht auf Herzinfarkt leisten könnten. Sind Herzbeschwerden zu dramatisch? Okay. Dann ein Hüftgelenk. Typ-2-Diabetes. Cholesterin- und Blutdruckmedikamente. Was könnten Sie mit diesem Geld alles für Spielzeug kaufen, müssten Sie es nicht dort verpulvern.

Natürlich gibt es keine Garantien im Leben. Pech und Schicksal suchen uns alle heim, und selbst die Gesündesten unter uns können von etwas ereilt werden, das auch der gesündeste Lebensstil am Ende nicht verhindern konnte. Ein Jahr, bevor ich dies schrieb, hatte ich gleich zwei Leistenbrüche. Auch der edle und tugendhafte Lebensstil eines mittelalten Triathleten aus der Mittelschicht konnte dies offensichtlich nicht abwenden. Aber ich war zumindest ein problemloser Patient. Mein allgemein guter Gesundheitszustand bedeutete, dass ich meinem eigenen Heilungsprozess nicht im Weg stand.<sup>9</sup> Und meine he-man-artige Schmerztoleranz als Triathlet bedeutete, ich hätte alle meine Schmerzmittel auf dem Schwarzmarkt verkaufen und mir dafür ein cooles neues »Dopers-Suck«-Trikot kaufen können.<sup>10</sup>

Die Erklärung meiner unerhörten Behauptung anerkennt, dass der Rest der Welt noch unerhörter ist, also können Sie ruhig Kapital daraus schlagen: Wie oft wird die Geschichte aufgewärmt, dass schlanke Leute bessere Jobs finden.<sup>11</sup> Ist das fair? Wahrscheinlich nicht. Ist es glaubhaft? Voll und ganz. Ist es zum Vorteil von Triathleten, falls es so wäre?

---

7 Wie hundert Riesen für ein Malen-nach-Zahlen-Kunstwerk.

8 Achten Sie auf das »und«. Nicht »oder«. »Und«!

9 Das ist eine leichte Übertreibung. Ich behinderte meinen Heilungsprozess, und der Triathlon war schuld daran. Nach einer solchen Operation lassen Sie einen nicht gehen, bevor man gepinkelt hat. Das hätte ich besser gewusst, bevor ich mich bei einem Schwimmtraining und einem guten Saunagang am Tag vor der OP dehydriert hätte.

10 Das ist andererseits völlig falsch, ein billiger Lacher: Die gaben mir bloß Ibuprofen.

11 Das gilt auch für großgewachsene Menschen, und da kann uns alles Training der Welt nicht dazu verhelfen.

(Schulterzucken) Und ist es völlig unerhört, wenn wir es als patentierte Ungerechtigkeit ansehen? Triathleten sind von Natur aus zielorientiert, effizient, begeisterungsfähig, zuversichtlich und glücklich. Wer wollte so jemandem keinen passenden Arbeitsplatz geben, und wer wollte nicht einen Arbeitsplatz voll davon?<sup>12</sup> Eine schlanke Linie ist vielleicht doch nur ein sekundärer Faktor, der aber als erstes wahrgenommen wird.

Sie sehen also, wie viel Geld Sie sparen, indem Sie es für Triathlon ausgeben. Yeah! Als würden wir uns in einem Comicstrip aus den 1950ern befinden, oder die gesündesten Bauern die dicksten Kartoffeln ernten würden. Lustige Vorstellung, sie hat aber doch Grenzen, wenn Sie zum Beispiel das Studiengeld Ihrer Kinder gegen ein 5 000-Dollar-Rad abwägen müssen.

Aber wenn Sie das Letzte aus Ihrem 2000-Dollar-Bike rausholen und fit wie ein Turnschuh über den Campus zur Abschlussehrung Ihrer Tochter spazieren, dann hört man es doch wieder flüstern: Guter Deal.

---

12 Ungeachtet des lustigen Gangs, den wir Anfang der Woche nach einem Langstreckenrennen drauf haben.



## ABSCHNITT ZWEI

# SMARTE TRIATHLETEN

**T**riathlon macht uns smarter.

Ich kann nicht sagen, ob es uns in absolutem Sinne smarter macht, weil niemand wirklich weiß, was smart ist. Der erste Affenmensch, der einen angespitzten Stock zur Jagd benutzte, war das smarteste Wesen auf der Welt. Das weiß ich aus *2001: Odyssee im Weltraum* von Arthur C. Clarke, der auch einen guten Kandidaten für das smarteste Wesen der Erde abgegeben hätte, und wahrscheinlich konnte er noch nicht einmal ein lethargisches Gürteltier mit einer M-16 abwehren.

Also, was immer smart ist, es ist nicht absolut. Es muss relativ sein. Doch relativ zu was? Verglichen mit dem Erfinder der Oreo-Kekse schneidet man immer dümmer ab.<sup>1</sup> Andererseits ist man aber immer smarter als der Bankräuber, der seine Forderung auf eigene Kontoauszüge schreibt.<sup>2</sup>

Ganz zu schweigen davon, dass man gleichzeitig wirklich smart und echt dumm sein kann. Galileo war smart genug, um zu beweisen, dass

1 Wirklich, gibt es ein perfekteres Lebensmittel? Auch wenn es technisch gesehen eigentlich gar kein Lebensmittel ist?

2 Das passiert so oft, dass es schon gar nicht mehr in den Nachrichten erwähnt wird. Will man heutzutage in die Nachrichten, muss man schon eigene Kontoauszüge benutzen und dazu noch ein T-Shirt mit Aufdruck tragen: »Hi, ich bin Willie Sutton und will heute Bankräuber des Tages werden.«



die Sonne sich nicht um die Erde dreht und dumm genug, es dem Papst zu erzählen.

Ich glaube, das Beste, auf das wir hoffen können, ist smarter zu sein als zuvor. Das ist einfach, wenn man von einem niedrigen Referenzniveau aus startet. Mich ernannte man in meinem Anfänger-Jahr zum Rennradfahrer mit der größten Leistungsentwicklung im mächtigen Rapid Wheelmen. Dabei war ich im letzten Rennen des Jahres noch nicht einmal besonders gut. Es hatte mehr mit dem ersten Rennen des Jahres zu tun, in dem ich einen spektakulären Crash hinlegte. Und zwar auf der sogenannte Rolle<sup>3</sup> mitten in einem Einkaufszentrum. Das relativiert natürlich den Titel »Rennradfahrer mit der größten Leistungsentwicklung«.

Behalten wir das mal im Hinterkopf und erinnern uns, dass man beim Triathlon zuerst in einen kalten, rauen und überfüllten See springt, da ist es ja wohl auf jeden Fall smarter, möglichst schnell wieder herauszukommen.

Ha, ha. Kann auch länger dauern, wenn es auf dem Rad viele Kilometer dauert, bis man wieder warm wird.

Ha, ha. Es kann noch viel länger dauern. Es ist eigentlich eine lebenslange Suche. Es kann Jahrzehnte dauern, bis man überhaupt eine Zunahme an Smartness bemerkt, und an dem Punkt fühlt es sich schon wie Weisheit an. Beides, Smartness und Weisheit,<sup>4</sup> das muss gesagt werden, können wenig eingängig erscheinen in einer Sportart, in der man meistens stundenlang in einer Richtung geradeaus unterwegs ist, noch nicht einmal mit Höchstgeschwindigkeit und in einem unkomfortablen Dauerzustand. Wie ... im College. Warum das? Ich wollte einfach etwas Weises sagen.

Übrigens ist unser Sport doch reicher an Fakten, als Sie vielleicht denken. Ich werde einige nennen, machen Sie sich Notizen.<sup>5</sup> Es wird Folgefragen geben. Okay: Man lernt, dass man Grenzen hat und wo sie

---

3 Fairerweise muss man sagen, dass das Balancieren des Rades auf der freien Rolle wirklich schwierig sein kann. Aber es gibt die Fairness und die Wahrheit, und die Wahrheit ist: Von einem Standrad zu stürzen ist eben ein Sturz von einem Standrad.

4 Smartness ist wie Bargeld. Weisheit ist Ihre Altersversorgung. Jenseits dieser Grundregel ist alles so kompliziert und obskur wie Default Swaps und Kreditderivative, die die Leute als signifikant bezeichnen, selbst wenn sie sich als Bullshit herausstellen. Der große Philosoph Friedrich Nietzsche, um ein unter Triathleten populäres Beispiel zu nennen, sagte, alles was nicht tötet, macht stärker. Aber hätte es ihn getötet, diesen lächerlichen Schnäuzer abzurasierern? Oder hätte es ihn stärker gemacht?

5 Besser noch, markieren Sie die wichtigen Stellen in diesem Buch mit einem Textmarker und kaufen Sie dann ein weiteres Exemplare ohne Markierung für Ihre Familie (Sie sehen man lernt im Triathlon auch die Macht des Marketings).

liegen.<sup>6</sup> Man lernt, dass sie sich von Wettkampf zu Wettkampf, von Tag zu Tag, von Jahr zu Jahr ändern. Dass sie so real wie veränderlich sind, und dass kurzfristige Sturheit am Wettkampftag einen näher an sie herañführen kann, dass aber nur langfristige Sturheit übers Jahr sie wirklich verschiebt.

Man lernt, dass es nur zwei Arten Mensch gibt, die im Wasser keine Prügel beziehen: der Führende und jeder, der einsieht, dass die paar Extrameter Umweg es wert sind, wenn man Abstand zum Feld hält. Dass entspanntes Schwimmen schneller ist als zu viel zu Druck zu machen. Dass Neoprenanzüge sehr eng anliegen und schwierig auszuziehen sind (dafür haben sie eine Reißleine am Rücken). Dass man in der Wechselzone besser eine mentale Checkliste abarbeitet als groß nachzudenken, egal wie schnell Sie denken können. Dass Sie damit rechnen müssen, dass Ihr ungeschickter und schwindliger Nachbar wahrscheinlich Ihre Ausrüstung durcheinandergebracht hat.

Dass der Windwiderstand im Quadrat zur Geschwindigkeit zunimmt, und dass jeder Kilometer pro Stunde, den Sie langsamer fahren, die Ausgaben für aerodynamisches Material überflüssiger macht, und jeder Kilometer pro Stunde, den Sie schneller fahren, Sie mehr Kraft kostet, die Sie eigentlich noch viel später brauchen werden. Und dass je mehr Geld und Kraft Sie von vorneherein mitbringen, desto weniger machen Verlust oder Vergeudung aus. Dass ein Scheibenrad für 2000 Dollar weniger Wirkung haben kann als ein Powergel für deren zwei. Dass die Streckenposten Sie die ganze Zeit wegen möglichen Draftings beobachten, und dass sie immer die Stärkeren sind, selbst falls<sup>7</sup> sie Unrecht haben.<sup>8</sup> Dass man einen Triathlon nicht mit einer guten Radzeit allein gewinnen kann, aber durchaus mit einer schlechten (oder zu schnellen) Radzeit verlieren kann.

Dass Muskelkater zu Beginn des Laufes sich manchmal verflüchtigt, Reizungen näher an der Oberfläche (Blasen etc.) aber immer schlimmer werden. Dass man besser vorher herausfindet, welche Socken sich besser über verschwitzte Füße ziehen lassen. Dass Sie super im Rennen liegen, wenn die Zuschauer ihnen zurufen, wie viele Leute wie viele Sekunden vor Ihnen liegen; dass sie bei einem akzeptablen Rennen rufen: »You can do it!«; und dass Sie nicht gerade auf persönlichem Rekordkurs sind, wenn Sie hören: »Wenn der das schafft, kann ich das auch.« Man lernt, dass man einen Triathlon mit einer guten Laufzeit allein nicht gewinnen kann, mit

---

6 Zumindest ansatzweise.

7 Eher: wenn.

8 Und dass notorische, unverschämte »Windschatten-Lutscher« exakt den Klang verschiedener Motorradmotoren bei Fahrradgeschwindigkeit erlernen.



einer schlechten (oder zu schnellen) jedoch ruinieren kann, und dass die beste Methode, das Rennen auf der Laufstrecke zu verlieren, in dem Versuch besteht, es bereits auf dem Rad oder im Wasser gewinnen zu wollen.

Stifte weg. Quiz Time! Was haben alle diese Fakten gemeinsam? Was auch allen Triathlons gemein ist: Sie erscheinen oberflächlich gesehen spezifisch, lassen sich jedoch mit geringsten Modifikationen aufeinander und auf das Leben im Allgemeinen anwenden.

Entspanntes Schwimmen ist schneller als Panik im Wasser? Richtig. Und relaxtes Laufen ist auch schneller, als mit dem Kopf durch die Wand zu wollen. Das gilt auch für die Radstrecke. Und für den Verkehr zur Rushhour oder beim Schreiben einer Diplomarbeit.

Auf dem Rad lernen Sie sehr schnell, wie unterschiedlicher Kraftaufwand verschiedene Ressourcen vergeudet. Natürlich richtig. Wir können alle ein wenig mehr Gleichgewicht beim Schwimmen, Laufen und im Leben gebrauchen.

Die Sockenfalte im Laufschuh, die sich auf dem ersten Kilometer kaum bemerkbar macht, brennt bei Kilometer acht schon ziemlich – also: »Was Du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf morgen!« Das gilt auch für einen schlecht eingestellten Schalthebel, eine undichte Schwimmbrille oder den Zahnarzttermin, den man so gern verschiebt.

Bei all diesen isolierten, wenn auch übertragbaren und relevanten Fakten, darf man nicht vergessen, wie viel Grips der Triathlon erfordert. Über logische Fragen, über merkwürdige Sachen, und auf den ersten Blick total irrelevante Themen will nachgedacht werden. Und wie beim Training gilt: Denkst Du genug über alles nach, wirst Du auch bei allem etwas besser.

Ein Kolumnist aus Chicago, Sydney J. Harris, schrieb vor einer Weile<sup>9</sup> eine Fortsetzungsfolge mit dem Titel, etwa sinngemäß: »Dinge, die ich en route beim Recherchieren anderer Dinge lernte.« Ich liebe dieses Konzept<sup>10</sup>, und ich frage mich, ob es nicht sogar schade ist, Antworten zu früh zu finden. Machen Sie die Probe.<sup>11</sup>

Sie können Triathlons googlen, aber es gibt kein Google im Triathlon. Man kann keine roten Blutkörperchen herunterladen. Sie können sich nicht durch ein Rennen bis ins Ziel klicken. Sie können zwar nachsehen, wie viel Wasser Sie trinken müssen, aber man muss sich die richtigen Augenblicke antrainieren und einprägen, und das klappt nur, wenn Sie es doppelt so oft falsch gemacht haben. Wenn Sie lernen wollen zu schwimmen, ohne dass sich die Füße absenken (also waagerechte Wasserlage), dann müssen Sie das im Pool üben. Und wenn Sie dabei parallel lernen, die Ellenbogen hochzuhalten, ja, Sydney J. Harris wäre stolz auf Sie. Und wenn sie erkennen, dass der Pool morgens um fünf Uhr fast leer ist, und auf dem Weg dahin merken, wie wunderschön die Sonne aufgeht, dann wäre ich stolz. Und wenn Sie merken, wie gern die Bademeister die Wasserrutsche im leeren Planschbecken für Sie anmachen und was das für eine wunderbar alberne und zügellose Freude ist, so das Training zu beenden und den Tag zu beginnen, Mensch, dann habe ich ganze Arbeit geleistet. Noch smarter kann man gar nicht werden!

9 Vor so langer Zeit, dass er auf der Liste der politischen Gegner Nixons stehen könnte. Wie cool ist das denn?

10 Siehe nur Wikipedia und Internet-Suchmaschinen.

11 Und suchen Sie einmal den exakten Titel dieser Kolumne von Sydney J. Harris' »Things I Learned ...« heraus.



## ABSCHNITT DREI

# DISZIPLIN

**W**ir kommen jetzt endlich zum Sex.

Sex und Disziplin.<sup>1</sup> Nicht weil diese beiden Themen notwendigerweise zusammengehören würden,<sup>2</sup> sondern weil sonst niemand einen Abschnitt über Disziplin lesen würde.

Aber auch weil Sex und Disziplin eine Menge gemeinsam haben. Zumindest eine große Sache: Das merken Sie am ehesten, wenn Sie länger ohne auskommen müssen.

Außerdem neigen Sex und Disziplin dazu, weit verbreitet hoch geschätzt zu sein, obwohl die Menschen generell Ersteres bei sich selbst schätzen, Zweiteres bei allen anderen. Und hier beginnen die beiden zu

---

1 Das wird lustig, von einem Typen, der dieses Buch mit Unmengen an Abschwüngen, Exkursen und Fußnoten überschwemmt hat.

2 Tun sie jedoch, wenn man einen Blick auf die richtigen Abteilung der richtigen Läden in den richtigen Vierteln der richtigen Städte wirft, man erkennt sie daran, wie viele Menschen sie die »falschen« nennen. (Meide diesen Teil des Ladens. Nicht weil es sündig oder abartig wäre, sondern weil die Kleidung zu sehr der ähnelt, für die man in einem Triathlongeschäft das Doppelte zahlt.)

divergieren, so wie sich eine Amöbe durch Mitose spaltet. Mitose ist die Zellteilung zwecks Reproduktion, wodurch zwei identische Tochterzellen entstehen. Das erfolgt weder sexuell noch diszipliniert und ist auch nicht besonders aufregend,<sup>3</sup> was für mich in Ordnung ist, weil es die gesamte Disziplindebatte in eine tolerablere Perspektive setzt.

Disziplin. Wenn Sie mich fragen, klingt das nicht besonders gut, all dieser Drill hier und Selbstverleugnung da. *Webster's Collegiate Dictionary*<sup>4</sup> hilft nicht weiter, wobei das Wort erst als STRAFE definiert wird, gefolgt von einer Menge ebenso faschistisch klingender Wörter und Phrasen. Schließlich das einzig Positive ganz unten in Definition 5C: SELBSTKONTROLLE.

*Webster's* Lexikographen hätten SELBSTKONTROLLE an erster Stelle nennen sollen. Taten sie aber nicht,<sup>5</sup> wir aber! Plötzlich klingt Disziplin gar nicht mehr so übel. Bei einer kalten Betrachtung des modernen Lebens und Aufzählung, wie viel davon wir unter dem Diktat anderer und ihrer Launen und Bedürfnisse verbringen, dann klingt die Vorstellung, etwas mehr eigene Kontrolle zu haben, schon ein wenig komplexer und viel attraktiver. Das klingt doch danach, sein eigenes Leben mehr nach den eigenen Vorstellungen zu leben, also selbstbestimmt. Das ist ein Disziplinbegriff den ich unterstützen kann.

Als meine Frau und ich heirateten,<sup>6</sup> entschieden wir uns für eine kirchliche Hochzeit, obwohl in unser beider Leben die Religion keine große Rolle spielte. Teil des Grundes war eher, das die Kirche im Leben unserer beiden Familien eine große Rolle gespielt hatte.<sup>7</sup> Der Rest hatte wohl mit den schönen bunten Fenstern zu tun. Die Kirche stellte jedoch bestimmte Bedingungen. Der zuständige Pfarrer verbrachte einen ganzen Nachmittag damit, uns eine mögliche Scheidung in den nächsten 50 Jahren oder so auszureden. Ein Nachmittag ist nicht viel, aber der Reverend war effizient. Er schätzte uns weder als zu lebenslustig noch als Schwindler ein, und auch nicht als Typen, die in einem Film leben. Er beschränkte das Ganze auf die vielleicht größte Gefahr ein, dass Geld uns auseinander bringen könnte. Somit hörte er auf, überhaupt wie ein Pfarrer zu klingen. Er klang jetzt wie ein Finanzberater, und ein ziemlich guter noch dazu.

---

3 Vielleicht wäre der Akt aufregender, wenn die Amöben in der richtigen Abteilung der richtigen Läden in den richtigen Vierteln der richtigen Städte einkaufen würden.

4 Immerhin eines der weitestverbreiteten Wörterbücher in den USA.

5 Und dafür sollten sie bestraft werden!

6 Ehe? Also sind wir fertig mit dem Kapitel über Sex?

7 Wenn irgendjemand verstanden hat, was ich im vorherigen Absatz darüber sagte, dass andere uns kontrollieren, dann sind es junge Leute, die heiraten.



Ich kann mich gar nicht so gut an unsere Hochzeit erinnern, wie ich wohl sollte,<sup>8</sup> aber ich erinnere mich an das, was wir in der Ehevorbereitung über Geld erfahren haben: Nämlich immer zuerst an uns selbst zu denken, also unbedingt unsere Gehälter zu einem guten Teil für uns selbst zu verwenden, vor der Zahlung von Rechnungen, vor dem Kauf von Lebensmitteln oder bevor wir irgendwelchen Spielereien nachgäben. Wir würden einen Weg finden müssen, auch den anderen Dingen gerecht zu werden, aber wenn wir diese Reihenfolge nicht einhielten, dann würden wir nicht in uns investieren, keine Rücklagen bilden, immer in Sorge über das Geld sein und uns schließlich trennen und uns nie gemeinsam zur Ruhe setzen.<sup>9</sup>

---

8 Ich bin halt ein Mann.

9 Der Witz geht nach hinten los: Ich bin Schriftsteller und Karikaturist, also werde ich eh nie in Rente gehen oder mir eine Scheidung leisten können. Sie wissen



Er mahnte uns zur Disziplin.

Ehrlich. Sich selbst Geld zu geben war Disziplin.

Nun gut. Wenn eine Lehre es wert ist, gelernt zu werden, ist ihr Sinn es auch wert, übertragen zu werden: An dem Tag, als ich das erste Mal in meiner Altersklasse gewann, wollte ich dem Pfarrer einen großen Strauß Blumen schicken.<sup>10</sup>

Denn wenn Disziplin bedeutet, sich selbst Geld zu gönnen, dann muss auch in anderen Bereichen gelten, dass man auf sich achtgeben muss. In Bereichen wie unserer physischen und mentalen Gesundheit, indem man sich eigene Zeit gönnt und man sie in Training und Wettkampf investiert. Und genauso, wie wir Wege fanden, den Lebensmittelhändler und die Hypothekenzinsen zu zahlen und alle anderen, die glaubten ein Anrecht auf erste Bedienung aus unseren Einkünften zu haben, so konnte ich gleichzeitig meinen Trainingsplan einhalten und trotzdem jedem gerecht werden, der meinte, meine Zeit sei sein Eigentum.<sup>11</sup>

Das ist die Disziplin, die ich anderswo lernte und auf den Triathlon anwandte. Ich glaube, durch den Triathlon noch mehr Disziplin hinzugewonnen zu haben, die ich dann auf andere Felder übertragen konnte. Sehen Sie, wenn Sie sich selbst die Zeit für Training und Rennen zugestehen, dann besteht da auch eine bestimmte Pflicht, oder zumindest der Wunsch, es richtig zu machen. Und Triathlon ist ja in seinem Herzen ein Wettkampf für Ausdauer und Beharrlichkeit.<sup>12</sup>

Man muss durchhalten, wenn es schmerzt. Sei es das dumpfe durchdringende Pochen am Ende eines Ironman, das Brennen der Laktatsäure bei einem Sprint oder das Messer in den Gedärmen<sup>13</sup> bei mehreren anaeroben Intervallen,<sup>14</sup> Sie halten durch. Und zwar, weil Sie deswegen hergekommen sind. Sie halten durch, weil Sie es einig der

---

schon: die Unterhaltszahlungen.

- 10 Oder vielleicht meinen Preis, aber was sollte er wohl mit einer spielkartengroßen Holzplakette mit einem Bild der drei Athleten darauf und sonst nichts.
- 11 Nicht dass die Vorstellung aufkommt, mein Leben sei perfekt. Wenn einer von uns seinen Job verlor, zahlten meine Frau und ich uns eben weniger. Und wir hätten auch leicht in eine Situation geraten können, in der wir uns überhaupt nichts hätten zugestehen können. Und manchmal muss ich in meinem deadline-geprägten Business anderen Verpflichtungen Vorrang geben. Das ist keine Katastrophe, wenn wir die ganze Zeit über diszipliniert gewesen waren und eine Reserve aufgebaut haben. Das ist die ganze Idee. In Wirklichkeit ist es jedoch eine andere Erkenntnis: Man kann sich selbst Priorität einräumen oder der Welt, und in beiden Fällen meckert die Welt nicht mehr und nicht weniger.
- 12 Auf den längeren Strecken ist es auch ein Esswettkampf, aber nicht in seinem Herzen. Der Esswettkampf liegt ja eher dem Zwölffingerdarm näher.
- 13 Mein Gott. Müssen wir das hier zum Drama machen?
- 14 Wenn niemand zusieht, muss man sich hilfreicherweise selbst daran erinnern.



Leuten schuldig sind, die warten müssen, während Sie sich zuerst entlöhnen. Sie halten durch, weil Sie nicht aussteigen und sich auf diesen rutschigen Abhang begeben wollen.<sup>15</sup> Sie halten durch, weil, wie Robert Frost sagte, »der beste Ausweg meist der Durchbruch ist«. Und obwohl er angeblich ein widerlicher alter Sack war,<sup>16</sup> der den Unterschied zwischen einem Rennrad und einem Esel nicht erkannt hätte, hat niemand jeweils etwas Passenderes über Triathlonrennen gesagt.

Sie müssen auch durchhalten, wenn es nicht schmerzt, und das ist härter. Bevor Sie mit Ihren Limits Tango tanzen können, müssen Sie erst einmal die Tanzfläche erreichen. Diese Art Beherrschung ist für bestimmte Persönlichkeiten hart, nämlich mich. Und wenn Sie gelernt haben, Vollgas zu geben, wenn es schmerzt, dann braucht es einiges an Disziplin, zu bremsen, wenn Sie sich gut fühlen.

Es ist schon seltsam: Disziplin an sich scheint gar nicht so viel Selbstkontrolle zu beinhalten. Sie ist einfach überall. Sie sparen Ihr Geld, die Preise steigen. Sie halten durch und verbessern sich im Wettkampf; wenn Sie besser geworden sind, suchen Sie sich härtere Wettkämpfe, die schwerer durchzuhalten sind. Doch beim Triathlon ist es wie mit dem Geld: Langfristig wird das Pendel zu Ihren Gunsten ausschlagen. Ich weiß nicht, warum das beim Geld so ist,<sup>17</sup> aber ich weiß sehr wohl, warum es beim Triathlon klappt: Es ist das Kopf- und Körpergedächtnis.

Welcher Schmerz, welche Schwierigkeit auch immer, welchen Druck die Prioritätenjäger dieser Welt auch ausüben, egal welches Hindernis: Jedes Mal, wenn Sie es durchstehen – und sei es unter Leiden – ist einmal mehr der Beweis für Sie, dass Sie es können. »Was zur Hölle ...?« wird zu »Ah, das schon wieder.«

Ein Apothekerfreund von mir erklärte mir einmal, dass »schmerzstillendes Mittel« eigentlich ein Oxymoron sei, ein Widerspruch in sich. »Schmerzmittel können den Schmerz nicht vertreiben. Sie haben immer noch Schmerzen, aber es ist Ihnen egal.«

So weit ist es gekommen: Ich bin der erste, der Disziplin mit Opium assoziiert.

Die Assoziierung mit Sex hatte ja auch nicht wirklich zu etwas geführt.

15 Besonders, wenn Sie gerade Rennradschuhe tragen.

16 Er verfasste auch seine eigene Grabinschrift. Auf dem Grabstein steht zu lesen: »I had a lover's quarrel with the world« (»Ich habe mit der Welt gestritten wie ein Liebhaber.«)

17 Ehrlich. Lesen Sie mal mein Kapitel über Ökonomie.