



MARATHON-GESPRÄCH MIT CHRISTIAN KELLER

Christian Keller wurde am 3. August 1972 in Essen geboren.

Größe/Gewicht: 188 cm/ 88 kg

Beruf: Bankkaufmann

Erfolge: dreifacher Jugendeuropameister 1988-89, Kurzbahnweltmeister 1993, Schwimmer der Jahre 1993/1994, Weltcup Sieger 1993-1995, 1998-2001 und 2004, Bronzemedaille bei Olympischen Spielen 1996 in Atlanta, Kurzbahn-Vizeweltmeister 1997, Europameister 1995 und 1999 Olympiateilnehmer 1992/1996/2000/2004, dreimal Vizeeuropameister, 35-facher Deutscher Meister von 1991-2004, Bronzemedaille bei Weltmeisterschaften in Barcelona 2003, Verleihung der höchsten sportlichen Auszeichnung des „Silbernen Lorbeerblattes“ durch Prof. Dr. Roman Herzog und Bundeskanzler Dr. Helmut Kohl.

Dirk Schmidt: Herr Keller, wie sind Sie als Leistungssportler zum Marathon laufen gekommen?

Christian Keller: Mein bester Freund ist Triathlet, und ich habe mal einen Triathlon mitgemacht. Ich war nach dem Fahrradfahren ganz weit in Führung, und dann beim laufen bin ich dermaßen eingebrochen, dass ich diesen Triathlon nicht gewonnen habe. Ich habe mir geschworen, wenn ich aufhöre mit dem schwimmen, und ich will hobbymäßig Triathlon machen, will ich erst einmal anfangen mit dem laufen. Das habe ich auch seit Anfang 2005 gemacht, nach dem Ende meiner schwimmsportlichen Karriere. Dann kam eine Anfrage einen Marathon zu laufen für einen guten Zweck. Ich habe Sponsoren- und Kilometergeld bekommen für ein Kinderheim in Essen-Kettwig. Aufgrund der Enge der Zeit konnte ich nur 300 Kilometer trainieren. Bin aber trotzdem den Marathon gelaufen, von Dortmund nach Essen, meinen ersten. Meinen zweiten Marathon, dann innerhalb von 3 Wochen. Viele haben mich als verrückt erklärt, weil das für viele unvorstellbar ist. Als Schwimmer habe ich immer noch eine gewisse Grundkondition, und was ganz spezifisches wie meine Füße und Knie haben gehalten. Ich bin jetzt froh, dass ich den zweiten Marathon hinter mich gebracht habe.

Dirk Schmidt: Wie viele Marathons sind Sie gelaufen bisher?

Christian Keller: Zwei Marathons bin ich bis jetzt gelaufen. Den ersten mit 4:34 Stunden, von Dortmund nach Essen, aus meiner Sicht auch eine anspruchsvolle Strecke. Und den zweiten, 3 Wochen später in Düsseldorf in 4:27 Stunden.

Dirk Schmidt: Herzlichen Glückwunsch!

Christian Keller: Danke. Ich muss ehrlich gestehen, wenn man die Zeit hört, und man ist Marathonläufer lächelt nur jeder müde darüber. Jeder der diesen Marathon überhaupt durchhält hat von mir schon mal Respekt, denn 42 Kilometer an einem Stück zu laufen, innerhalb von über vier Stunden. Das können mit Sicherheit nur 20 Prozent der deutschen Bevölkerung, wenn überhaupt. Und da ist die Zeit erst einmal Nebensache, wenn man dann mehrere Marathons gelaufen ist, hat man Erfahrungen gesammelt über die Distanz hinweg, dann kann man sich mal eine Zeit vornehmen. Also meine Zeit wird sein ein 6 Minutenschnitt, also 4:12 Stunden. Und dann nächstes Jahr unter 4 Stunden. Ich hoffe aber nicht, dass ich diesen Ehrgeiz beim Marathon entwickle wie beim Schwimmen.

Dirk Schmidt: Was ist für Sie das Besondere beim laufen?

Christian Keller: Also, das Besondere beim laufen ist einfach, dass man die Umwelt wahrnimmt. Wenn man läuft dann lernt man Menschen kennen. Beim Marathon hat man immer ein Gesprächsthema. Beim laufen ist das anders als beim schwimmen. Ich bin immer beim schwimmen mit dem Kopf unter Wasser, und kann nicht kommunizieren, und sehe auch nichts. Ich schwimm eine Bahn hoch, und schwimm eine Bahn zurück, schwimm wieder eine hoch, ich zähle die Kacheln, ich kenne jede Markierung am Beckenboden. Beim Laufen habe ich eben die Chance auch die Welt zu erlaufen und die Natur zu erkunden. Und ich habe die Möglichkeit Zeit- und Sportstättenunabhängig meinem Sport nachzugehen.

Dirk Schmidt: Wie oft laufen Sie die Woche?

Christian Keller: Wenn es gut läuft, laufe ich zweimal die Woche, um die 20 Kilometer bis 30 Kilometer. Momentan bin ich dem Schwimmsport noch sehr stark verbunden, und gehe jeden Tag noch schwimmen. Jeden morgen schwimme ich 2 Kilometer, und dass ich dann abends nach der Arbeit, wenn meine Freundin Zeit hat, nicht laufen gehe ist klar. Wenn sie Spätdienst hat, meine Freundin Annika ist Krankenschwester, dann kann ich natürlich noch ein bisschen mehr laufen. Aber ich will es auch zum Sommer hin intensivieren, weil es natürlich angenehmer ist in den Abendstunden im Sommer zu laufen als im Winter in der Dunkelheit.

Dirk Schmidt: Sie sind ja fast der geborene Triathlet?

Christian Keller: Da haben Sie natürlich Recht. Wenn man gut schwimmen kann, ist das eine Voraussetzung um sich vom Feld abzusetzen. Für das Laufen habe ich jetzt auch schon ein schönes Gefühl dafür entwickelt, jetzt kommt das Fahrradfahren. Also ich werde mit Sicherheit Triathlon auch mal machen und das nicht nur einmal, sondern zwei- bis dreimal. Viele haben schon gesagt: „Dann kannst Du diesen Ironman machen!“ Aber das sind dann Menschen die sich wirklich keine Vorstellung davon machen, was das für ein Aufwand überhaupt ist, mal einen Ironman durchzuhalten. Da hat man den Marathon, die ich isoliert gemacht

habe, und der schon sehr, sehr anstrengend war, habe ich dort als dritte Distanz. Und davor sind 180 Kilometer Fahrradfahren, und davor 3.5 Kilometer Schwimmen. Das ist überhaupt nicht mein Ziel. Wenn dann schon eher Volksläufe die man innerhalb von einer Stunde abwickeln kann, damit man noch ein geselliges Beisammensein hat.

Dirk Schmidt: Ein bisschen Spaß sollte dabei auch sein. Wie wichtig sind Ziele, oder waren Ziele für Sie beim Leistungssport und jetzt beim laufen? Gibt es da Parallelen für Sie?

Christian Keller: Ziele sollte jeder im Leben haben. Ob das Ziel eine Familienplanung ist, oder in Urlaub zu fahren, ob das Ziel den nächsten Marathon unter 4 Stunden zu laufen. Ohne Ziele geht man orientierungslos durchs Leben. Jeder sollte für sich persönlich Step by Step Ziele setzen und versuchen die dann auch so gradlinig wie möglich zu erreichen. Weil ich denke, das gibt dem Leben mehr Inhalt. Das gibt dem Leben auch eine Bestätigung und auch eine Bereicherung und jeder muss für sich abschätzen, dass diese Ziele nicht unerreichbar sind, dass sie realitätsnah sind, und auch nicht überfordernd. Ich denke dann kann man die Sache noch mehr genießen und ist auch leistungsbereiter.

Dirk Schmidt: Arbeiten Sie mit Zielen?

Christian Keller: Ich persönlich arbeite mit Zielen. Ich denke mal, wenn man 16 Jahre lang, ununterbrochen in der Schwimmnationalmannschaft war, dann hat man Ziele vor Augen. Am Anfang natürlich ist es die persönliche Bestzeit, dann kommt der Deutsche Meister-, der Europa Meister-, dann möchte man Weltmeister werden. Bei den Olympischen Spielen möglichst gewinnen oder zumindest eine Medaille gewinnen. Und das sind Einzelziele, das Gesamtziel war immer das Beste zu geben, im Wettkampf bei meiner sportlichen Herausforderung. Und wenn man wirklich von seinem Herzen, von seiner Einstellung und von seinen Fähigkeiten her das Beste im Wettkampf gibt, ohne Einschränkung, dann ist man auch zufrieden mit dem was rauskommt. Egal ob es der erste oder der sechste Platz ist. Hauptsache man hat von sich aus tiefster Überzeugung gemerkt, dass man das Beste gegeben hat.

Dirk Schmidt: Neben diesem Grundlagen- und Basistraining das vorhanden sein muss beim Leistungssport und auch beim Marathon, wie wichtig ist eine mentale Vorbereitung für Sie?

Christian Keller: Eine mentale Vorbereitung ist aus meiner Sicht das A und O. Eine mentale Vorbereitung muss sehr sorgfältig, und von einer längeren Dauer sein. Ob das nun ein Mentalberater ist, ein Physiologe oder ein Kinesiologe, diese Personen haben mit Sicherheit etwas wichtiges, um den Athleten auf Stresssituationen vorzubereiten. Man hat im Wettkampf den Stress seine Ziele zu erreichen, wenn sie realistisch sind, dann ist der Stress gering, aber man ist natürlich aufgeregt, man hat einen Adrenalinschub, desto ist es um so wichtiger, langfristig sich auf das Ziel vom Kopf her vorzubereiten. Man kann sich ja auch selber vorbereiten, dass man mal eine Laufstrecke durchgeht, dass man sich darauf einstellt wie viele hunderte

von Sportlern bei der Veranstaltung teilnehmen. Ich denke es ist ein Unterschied, ob ich an einer Weltmeisterschaft teilnehme, oder bei Olympischen Spielen. Denn bei den Weltmeisterschaften sind alle Nationen in einem Hotel, und bei den Olympischen Spielen sind viele Athleten überfordert, dass 30000 Menschen auf engstem Raum in einem Dorf leben und ihren täglichen Alltag selbst organisieren und managen müssen, und sich da überfordert sehen. Und ich glaube, das war mit ein Punkt bei den Olympischen Spielen, warum auch manche Sportler aus Deutschland gerade die Schwimmer, wobei ja Schwimmen charakteristisch ist, dass die Sportler sehr jung sind, sich vom Kopf her wenig vorbereitet haben. Daher ist auch diese Stresssituation, die dann zur Einschränkung innerhalb des Wettkampfes und dem entsprechend zur Leistungsbereitschaft geführt hat.

Dirk Schmidt: Wie lange sollte man sich mental vorbereiten? Was würden Sie einem Hobbysportler aus Ihrer Erfahrung mitgeben?

Christian Keller: Für einen Hobbyläufer ist ja eher Spaß an der Freude ausschlaggebend. Es gibt zwar Hobbyläufer, aber irgendwo hat doch jeder Ehrgeiz. Einem Hobbyläufer würde ich empfehlen bei dieser normalen Grundlagenausdauerphase erst einmal nur auf den Sport zu achten. Da kann man sich gehen lassen, da wird die Basisfähigkeit für den Körper trainiert, und wenn man dann in andere Trainingsbereiche kommt, wie z. B. eine Wettkampfspezifische- oder eine intensivere Trainingsvorbereitung, dann sollte man sich schon geistig auf diese Trainingsinhalte vorbereiten. Dass heißt wenn Körper, Geist und Seele in einem Einklang ist, dann ist der Körper in einer optimalen Struktur um sehr gute Leistung zu bringen. Und je näher ich an das große Ziel herankomme umso mehr spielt der Kopf eine Rolle, umso mehr muss ich mich dann mit dem Wettkampf und meiner sportlichen Situation auseinandersetzen.

Dirk Schmidt: Herr Keller, verraten Sie uns mal einen Tipp oder einen Trick wie Sie Ihren „inneren Schweinehund“ überwinden, auch wenn Sie mal keine Lust zu trainieren haben? Was tun Sie dann?

Christian Keller: Ich denke mal es ist eine Charakterfrage ob man den „inneren Schweinehund“ überwindet, oder nicht. Meine Formulierung ist da eher, dass man den „Tiger im Herzen“ haben muss um den „Schweinehund“ zu überwinden. Dass man gar nicht erst diese Aversion gegen das nicht trainieren aufkommen lässt. Natürlich war es in den Jahren des Leistungssports bei mir auch immer eine Gewohnheitsfrage. Morgens um 5 Uhr aufzustehen, um 6 Uhr im Wasser zu sein. Ich denke mal, man sollte sich immer vor Augen führen, wenn ich jetzt nicht trainieren gehe, stärke ich damit meinen Gegner und schwäche meine eigene Situation. Wenn ich trainiere bin ich immer auf dem gleichen Level wie mein Gegner, oder ich setze noch eine Trainingseinheit oben drauf um mir einen Vorteil zu geben. Ich denke das könnte eher der Punkt sein, dass man seine Ziele nicht aus den Augen verliert, und sich dann eben darauf fokussiert, und dann auch keine Trainingseinheit ausfallen lässt.

Dirk Schmidt: Ich habe mal gelesen, es entstehen Glücksgefühle beim Sport, und speziell beim laufen, diese Endorphine, die dann ausgeschüttet werden sollen. Sie schmunzeln?

Christian Keller: Ja, hatte ich auch mehrfach.

Dirk Schmidt: Können Sie uns etwas dazu sagen? Wie bekommt man dieses Gefühl? Können Sie dieses Gefühl beschreiben?

Christian Keller: Dieses Gefühl ist einfach gigantisch, also man bekommt eine Euphorie des Schwebens. Das heißt, man spürt den Asphalt gar nicht mehr, man läuft auf einer Wolke, es geht alles von alleine. Man hat keinen Schmerz mehr, das Herz schlägt schneller, man hat Gänsehaut, man genießt die Atmosphäre, vor allen Dingen wenn man sich eine Zeit vorgenommen hat, und man kann mit Leichtigkeit diese so genannte Schnittzeit erreichen beim laufen. Dass man bei Kilometer 35 wo der Marathon eigentlich erst anfängt immer noch keine Schmerzen hat, und ich weiß, ich brauche nur noch 7 Kilometer. Ich habe dann ein Gefühl es geht alles von alleine. Und wenn dann die Zuschauer einen noch anfeuern, und die Mitläufer überholt, dann fühlt man sich, als wenn man im freien Fall ist, und irgendwo auf einem ganz weichen Federbett landet. Das ist einfach ein unbeschreibliches Gefühl, wo letztendlich auch die Philosophie des bereit sein zur Aufopferung entsteht. Denn ohne diese Glückgefühle, ohne diese Belohnung für meine sportliche Höchstleistung, ob es nun Medaillen sind, ob es meine eigene Zielsetzung ist, das zu Erreichen. Ohne diese Glücksgefühle wäre eine Leistungsbereitschaft nicht möglich.

Dirk Schmidt: Wie kann ich das mit der Aufopferung verstehen? Was müssen Sie aufopfern?

Christian Keller: Aufopferungsbereitschaft beginnt mit dem Training, denn ich muss ja viele Einschränkungen hinnehmen. Wobei dann nur Einschränkungen, wenn mir das Training eben nicht den Spaß macht, und den Lebensinhalt gibt, wie jetzt andere Sachen. Mit Aufopferung meine ich, diese Systematik und Kontinuität innerhalb des Trainings, um eben auch auf andere Dinge verzichten zu können. Aufopfern heißt eben, ich fokussiere mich auf mein Ziel und tue alles dafür, um dieses Ziel so effizient wie möglich zu erreichen. Ich muss natürlich Einschränkungen dann im normalen Leben hinnehmen.

Dirk Schmidt: Herr Keller, welchen Effekt hat der Sport für Ihren Geist und Ihren Körper?

Christian Keller: Ich habe festgestellt seitdem ich laufe, dass man beim laufen, meistens laufe ich zu zweit, dass man total abschalten kann. Das heißt, man vergisst die Alltagsprobleme, man hat keinen Stress mehr, weil die Stresshormone beim laufen abgebaut werden. Man genießt die Natur, man ist an der frischen Lust, man hört die Vögel zwitschern, man sieht das seichte Wasser auf dem See. Man hat die Möglichkeit eine gewisse Problembewältigung auch zu durchleben, das heißt, wenn mich Dinge beschäftigen kann ich zwar alleine be- und verarbeiten und kann mir Lösungsansätze dadurch erarbeiten. Und ich habe immer jeman-

den mit dem ich reden kann. Durch das Reden völlig abschaltet und in eine Laufwelt kommt wo man für sich alleine ist, ohne an andere Dinge zu denken.

Dirk Schmidt: Inwieweit hat das Laufen Ihr Leben bereichert?

Christian Keller: Das Laufen und Sport treiben erhöht meine Lebensqualität. Das wird mit Sicherheit jeder feststellen, der jetzt anfängt zu laufen. Man ist im Kaufhaus und steigt ein paar Treppen und kommt oben an, und ist nicht mehr außer Atem, oder man schläft viel tiefer, viele Dinge im alltäglichen Leben sind mit einer Leichtigkeit zu bewältigen. Und dann kommt noch der tolle Nebeneffekt, das Laufen ist eine Ausdauersportart, und bei einer Ausdauersportart wird körpereigenes Fett verbrannt, dadurch habe ich die Möglichkeit eine Gewichtsreduzierung durchzuführen und das sieht natürlich auch gut aus. Wenn man irgendwo am Strand ist, und geht am Beach auf und ab spazieren mit seiner Freundin, dann ist mit Sicherheit auch der Stolz und die Anerkennung der Partnerin da, und wenn man Solo ist umso besser. Das sind alles positive und schöne Nebenwirkungen.

Dirk Schmidt: Haben oder hatten Sie Vorbilder in Ihrem Leben?

Christian Keller: Ja, das mit Sicherheit. Man kann ja Vorbilder in den unterschiedlichsten Facetten haben. Für mich ein Vorbild in der Außendarstellung war immer Richard von Weizsäcker, unser ehemaliger Bundespräsident. Der mit seiner souveränen Ausstrahlung, seiner Ruhe und mit seiner Kompetenz. Auf der sportlichen Seite war Michael Groß ein Vorbild, der natürlich von seinen Fähigkeiten her, der beste Schwimmer der Welt war, aus meiner Sicht. Von seinem Kampfgeist her, Boris Becker. Der mich damals mit seinem ersten Wimbledon Sieg so mit gefesselt hat, und Haile Gebreselassi vom laufen her, der über Jahre hinweg die Mitteldistanzen beherrscht hat und der wirklich mit einem Spaß an der Freude seine Läufe gemacht hat und junge Athleten in der jetzigen Zeit immer noch mitziehen kann.

Dirk Schmidt: Gibt es für Sie ein Lebensmotto nach dem Sie leben?

Christian Keller: Ja, es gibt mit Sicherheit mehrere. Einer davon ist „Sorge dich nicht, lebe“ nach dem gleichnamigen Buch. Das wichtigste im Leben ist die Gesundheit. Es gibt einen Spruch: „Wenn Du gesund bist hast Du mehrere Wünsche, bist Du krank, dann hast Du nur einen Wunsch!“. Und dass man jeden Tag mit einem Lächeln beginnen sollte, denn das macht den Tag lebenswerter und jeder Tag der vorbei ist kommt so nicht wieder wie er einmal war. Deswegen sollte man das Leben genießen, und jeden Tag so genießen als es der letzte wäre. Und sich nicht so viel Stress machen. Das schlimme an der heutigen Gesellschaft ist ja, dass sich viele Menschen auf sehr hohem Niveau beklagen. Jeder hat aber sein Einkommen, egal in welcher Art und Weise, jeder kann sich etwas zu Essen und zu Trinken kaufen. Also diese Grundsatzvoraussetzungen sind bei uns in Deutschland gegeben. Hier streben viele nur noch mehr Geld und einen besseren Job, ein größeres Auto, ein größeres Haus und vergessen dabei, dass die Gesundheit das elementar wichtigste ist.

Ohne mein Kapital im Körper bin ich doch gar nicht in der Lage mein Leben zu genießen. Ich war auch mal in der 3. Welt. In Kenia, in China und vor allem in Afrika kämpfen die Menschen jeden Tag ums Überleben. Und da ist es für sie wichtig die Wassergewinnung für die Felder um Nahrungsmittel zu produzieren oder Trinkwasser zu bekommen, oder die Schule für die Kinder zu organisieren. Wenn man da mal war, dann weiß man viele Dinge besser zu schätzen, und ist natürlich dann sehr irritiert über welche Dinge sich die Menschen hier in Deutschland beklagen. Wenn man schwimmen geht, und die Leute sich unter der Dusche beschweren, dass das Wasser zu kalt ist, und das ist schon unbeschreiblich welche große Differenz da besteht.

Dirk Schmidt: Herr Keller, was ist noch ein großes sportliches Ziel in Ihrem Leben?

Christian Keller: Ein sportliches Ziel ist für mich einen Marathon unter vier Stunden zu laufen. Da möchte ich gerne mein Handicap beim Golfen verbessern. Ich habe vor zweieinhalb Jahren meine Platzreife gemacht und seit dem nicht mehr gespielt. Da möchte ich mit Sicherheit ein Handicap mal unter 30 erreichen. Ein privates Ziel ist natürlich eine Familie und Kinder zu haben, das ist mit Sicherheit auch sehr wichtig und eben die Gesundheit. In seinem Job natürlich Zufriedenheit und Anerkennung.

Dirk Schmidt: Was würden Sie einem Menschen empfehlen, der dieses Interview liest und noch nie gelaufen ist. Der Interesse am Laufen gewinnt und in ein oder zwei Jahren einen Marathon laufen möchte? Was möchten Sie diesen Menschen mitgeben?

Christian Keller: Das Laufen ein Gefühl der Freiheit vermittelt. Das man sorgfältig nach einer Gesundheitsprüfung mit dem Arzt ein Programm entwickeln sollte wo man einen fundierten Aufbau macht. Denn man kann auch viel kaputt machen. Viel ist auch nicht gleich gut, man muss mit einem systematischen Trainingsplan sich darauf vorbereiten, auf das große Ziel. Man muss immer sehen, dass ein „normaler“ Sportler gar nicht die muskulären Voraussetzungen hat, um überhaupt längere Distanzen zu laufen. Deswegen ist ganz wichtig eine muskelspezifische Aufbauphase durchzuführen, um auch die Gelenke zu schonen. Nichts ist schlimmer, wenn man zu großen Ehrgeiz hat. Diesen Ehrgeiz in kurzen und starken Belastungen irgendwo ausleben möchte. Wichtig ist doch eine langfristige und kontinuierliche Trainingsarbeit, um dann den größtmöglichen Erfolg zu haben. Das ist mit Sicherheit das Wichtigste, was man mitgeben kann, und zwischendurch immer wieder eine ärztliche Kontrolle, um kein böses Erwachen im Nachhinein zu haben.

Dirk Schmidt: Wie lange haben Sie sich auf den ersten Marathon vorbereitet?

Christian Keller: Das darf man eigentlich gar keinem erzählen. Man muss mich ja nicht als Maßstab nehmen. Ich habe ja viel Sport vorher gemacht. Bei mir waren es zwei Monate.

Dirk Schmidt: Wie viele Kilometer laufen Sie dann pro Woche?

Christian Keller: Ich bin damals für diesen Marathon in den zwei Monaten 300 Kilometer. Mein längster Lauf war 32 Kilometer und man muss vor einem Marathon lange Läufe machen in einer sehr mäßigen Laufgeschwindigkeit um erstmal diese Grundlagenausdauer zu bekommen.

Dirk Schmidt: Laufen Sie immer mit Pulsuhr?

Christian Keller: Ja immer. Mein Puls beim Marathon kommt nicht über 135. Also vom Puls her ist das alles für mich o. k. Wichtig ist bei mir das Durchhalten der Muskulatur, der Bänder und Gelenke im Fuß und Kniebereich. Deshalb dieser Vernünftige und sorgfältige Aufbau bei einem normalen Sportler der jetzt anfangen möchte.

Dirk Schmidt: Vielen herzlichen Dank für das Interview.

Dirk Schmidt
Vorträge und Seminare

Am Wildpark 63
40629 Düsseldorf

Tel.: (0211) 5 20 36 91

Fax: (0211) 5 20 36 92

www.dirkschmidt.com