

«Eine Frage der Selbstdisziplin»

Dario Cologna hat im Langlauf alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt: Der 34-jährige Bündner ist mehrfacher Olympiasieger, Weltmeister und Sieger des Gesamtweltcups. Er wird als einer der besten Langläufer aller Zeiten in die Geschichte eingehen. Für den AGVS amtiert Cologna als «Botschafter für Effizienz und Spitzenleistungen». In einer fünfteiligen Serie teilt der «Schweizer Sportler des Jahres» 2013 seine Erfahrungen mit jungen und bereits gestandenen Berufsleuten. Heute: Wie bleibe ich nach einem positiven oder negativen Ergebnis motiviert, weiterhin alles zu geben?

«Auch als Sportler, der sein Hobby zum Beruf machen konnte, kämpfe ich manchmal mit meinem inneren Schweinehund. Unsere Vorbereitung auf die Wettkampfsaison ist sehr lang. Da gibt es oft Situationen, in denen ich lieber im Bett liegen bleiben würde. Es ist eine Frage der Selbstdisziplin. Ich denke dann an meine Ziele und mache mir bewusst, weshalb ich trainieren muss. Ich bin ein Einzelsportler, mir sagt niemand, dass ich nun zwei Stunden joggen gehen soll. Aber ich mache es, weil ich besser werden will, weil ich an einer Weltmeisterschaft eine Medaille gewinnen will. Nach dem Training fühlt es sich zudem gut an, etwas gemacht zu haben. Schwierig ist nur das Aufraffen.

Aber ich gebe zu, auch ich habe dem inneren Schweinehund schon nachgegeben und bin auf dem Sofa liegengeblieben.

Allerdings nur selten! Manchmal ist es sinnvoll, weil man müde ist und die Pause braucht. Man darf sich dies auch einmal gönnen, wenn man gut gearbeitet hat. Die Gefahr besteht darin, dass man zu oft liegen bleibt. Hier muss man aufpassen – egal ob Spitzensportler, Schüler, Lernender oder Berufstätiger. Aber wer seinen Beruf mit Leidenschaft ausübt, für den besteht keine Gefahr.

Ich habe 2006 im Weltcup debütiert – lange ist es her. Trotzdem habe ich noch nicht genug. Im Gegenteil: Mein Siegeswille ist noch immer sehr gross. Ich motiviere mich mit Erfolgen, die ich nochmals erleben möchte. Je mehr Erfolg man hat, desto grösser wird der Hunger, diesen wieder zu erreichen. Schöne Emotionen und Siege will ich immer wieder erleben, auch wenn es schwieriger wird.

Das Wissen, dass sich meine Karriere dem Ende zuneigt, belastet mich nicht, es beflügelt. Ich muss niemandem mehr etwas beweisen, ausser mir selbst. Wenn ich schon so lange laufe, dann möchte ich erfolgreich und vorne dabei sein. Das ist mein Anspruch. Denn wenn ich etwas mache, dann mache ich es richtig. Das hat auch mit Ehrgeiz zu tun – etwas, wofür man sich nicht schämen muss. Ich bin darum der Meinung, man kann viel vom Spitzensport auf die Berufswelt übertragen. Es geht darum, sich Ziele zu setzen, diese zu verfolgen und Freude daran zu haben, was man macht. Gesunder Ehrgeiz hilft dir, dich zu verbessern – und zieht andere vielleicht sogar mit.»

