



BEN BERGERON

Vorwort von **Katrín Davíðsdóttir**,
zweimalige World's Fittest Woman

CHASING EXCELLENCE

riva

Wie die fittesten Athleten der Welt
es an die Spitze schafften und
was du von ihnen lernen kannst

BEN BERGERON
CHASING EXCELLENCE

BEN BERGERON

Vorwort von **Katrín Davíðsdóttir**, zweimalige World's
Fittest Woman

CHASING EXCELLENCE

Wie die fittesten Athleten der Welt es an die Spitze
schafften und was du von ihnen lernen kannst

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.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 der Autor 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 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Lioncrest Publishing unter dem Titel *Chasing Excellence*. © 2017 by Ben Bergeron. All rights reserved. Dieses Werk wurde vermittelt durch Scribe Media und der von ihnen beauftragten Agentur 2 Seas Literary Agency.

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.

Übersetzung: Max Limper

Redaktion: Ronit Jariv

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: shutterstock/UfaBizPhoto

Abbildung S. 173: Jordan-Samuel

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN Print 978-3-7423-1577-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1262-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1263-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

INHALT

Vorwort

Einführung

Kapitel 1 | Hingabe

Kapitel 2 | Hartnäckigkeit

Kapitel 3 | Positivität

Kapitel 4 | Mit Widrigkeiten leben

Kapitel 5 | Zuversicht

Kapitel 6 | Minuten maximieren

Kapitel 7 | Der Prozess

Kapitel 8 | Selbstbeherrschung

Kapitel 9 | Umblättern

Kapitel 10 | Demut

Kapitel 11 | Kampfgeist

Kapitel 12 | Druck aushalten

Epilog

Über den Autor

VORWORT

DATUM: 23. Mai 2014

ORT: Kopenhagen

Auch wenn es heute kaum vorstellbar ist, gab es eine Zeit, in der Ben Bergeron nicht mein Trainer war. Bei den CrossFit Games Europe Regional im Jahr 2014 trat ich ganz ohne Trainer an. Ich hatte schon zweimal an den Games teilgenommen und war bereit für ein drittes Mal.

Ich stehe auf der Startmatte und warte auf den Start von Event 5. In der Gesamtwertung befinde ich mich auf dem ersten Platz, aber es fühlt sich nicht so an. Als ich die Kletterseile anstarre, die am anderen Ende des Parcours baumeln, überkommt mich ein überwältigendes Angstgefühl. Dies ist das Wettkampfevent, das über mein Weiterkommen oder Ausscheiden entscheidet.

Event 5 besteht aus zehn Legless Rope Climbs, also Seilklettern ohne Beine. Mehr nicht. Es gibt kein Ausweichen. Ich bin stark und fit und muss keine der Wettkampfdisziplinen fürchten - bis auf diese. Seilklettern ist mir schon immer schwergefallen. Im Training war ich nicht im elfminütigen Zeitlimit geblieben. Zu meiner Bestürzung hatten die meisten Frauen in den vorhergehenden drei Läufen den Parcours mit Leichtigkeit geschafft. Ich habe es mir ausgerechnet: Wenn ich dieses Event nicht schaffe, qualifiziere ich mich dieses Jahr nicht für die CrossFit Games.

Als ich auf der Startmatte stehe, schnürt sich mir der Magen zu.

Der Buzzer ertönt. Ich vergesse für einen Moment meine Angst und mit steigendem Adrenalinpiegel renne ich auf mein Seil zu. Ich erklettere ein Seil und - woah! - habe das Gefühl zu fliegen! Ich fühle mich großartig! Ich bin schneller wieder auf den Beinen, als ich gedacht hätte, und schaffe noch ein Seil. So weit, so gut - ich komme viel schneller voran als erwartet. Ich erklimme mein drittes und viertes Seil und, wow, vielleicht schneide ich in diesem Event doch noch gut ab!

Und dann trifft es mich. Beim fünften Seil spüre ich, wie der Zug im Bizeps und der Griff in den Unterarmen nachlassen. Ich schaffe es bis nach oben, aber ich muss stärker kippen und kleinere Züge machen. Am sechsten Tau merke ich, dass ich in Schwierigkeiten bin - der Aufstieg verlangt mir alles ab. Ich muss mich zwischen den Seilen immer länger ausruhen, was die in mir aufsteigende Panik noch mehr anfacht. Ich schaue mich nach den anderen Sportlerinnen um und sehe, dass sie sich alle immer noch ohne Pause durch den Parcours bewegen. Ich weiß, ich brauche mehr Pausen, aber ich kann nicht aufhören. Sonst falle ich zu weit zurück.

Ich wusste es damals nicht, aber das siebte Seil würde den Verlauf meines ganzen Lebens verändern.

Ich schaffe es fast bis nach oben - es fehlen keine 30 Zentimeter mehr. Alles brennt, aber ich muss es nach oben schaffen. Jeder Rope Climb zählt. Ich darf diesen hier nicht verpatzen. Ich bin so nah dran - alles, was ich tun muss, ist, mit einer Hand loszulassen und den Querträger zu berühren. Ich spüre, dass die Kraft dazu nicht reicht, aber ich muss es versuchen. Sie muss reichen. Bitte reich aus. Ich lasse los und recke mich mit allem empor, was ich habe, aber ich schaffe es nicht. Ich rutsche das ganze Seil hinunter, die Handflächen beider Hände brennen vor Reibung, an den Fingern bilden sich Blasen.

Ich falle auf die Knie, vergrabe das Gesicht in den Händen und fange an zu weinen, mitten auf dem Wettkampfparkours. Es sind noch mehr als drei Minuten für den Rest der Strecke übrig, aber ich habe das Gefühl, bereits versagt zu haben. Meine Gedanken rasen. Ich weiß: Wenn ich dieses Seil nicht schaffe und das Event nicht beende, verliere ich meine Chance auf eine Qualifikation für die CrossFit Games. Der Gedanke daran ist so fürchterlich, dass es sich anfühlt, als wäre es bereits entschieden. Ich habe inzwischen begriffen, dass ich es nicht schaffen werde, und bin am Boden zerstört. Nach dem Event rutsche ich auf der Anzeigetafel vom ersten auf den sechsten Platz - raus aus der Platzierung für die CrossFit Games.

Ben Bergeron war zu dieser Zeit nicht mein Trainer, aber ich hatte bereits ein paarmal mit ihm gearbeitet und wir waren Freunde. Nachdem ich die Qualifikation für die Spiele verpasst hatte, bekam ich eine Nachricht von ihm: »Ich weiß, dass es dir momentan vielleicht nicht so vorkommt, aber das könnte das Beste sein, was dir je passiert ist.« Das Beste, was mir je passiert ist?! Ich war echt sauer auf ihn. Wie konnte er so etwas über ein Erlebnis sagen, das mich völlig fertiggemacht hatte? Ich brauchte eine Woche, um auf seine Nachricht zu antworten. Inzwischen lachen wir darüber ... weil er recht hatte.

Nach den Regionals hatte ich viel Zeit zum Nachdenken. Man konnte den Eindruck haben, dass ich es nicht zu den Games geschafft hatte, weil ich körperlich versagt hatte. Aber ich wusste, dass das nur ein Teil der Geschichte war. Ja, an meinen Legless Rope Climbs musste ich arbeiten. Aber an meinem Denken auch. Später im Jahr begann ich, mit Ben als meinem Vollzeitcoach zu arbeiten. Ich zog von Island nach Boston, um mit ihm in seinem Gym CrossFit New England (CFNE) zu trainieren.

Mich an Bens Konzepte zu gewöhnen, fühlte sich an, als müsste ich mit der linken Hand schreiben lernen. Seine

Herangehensweise war in jedem Bereich anders als alles, was ich jemals erlebt hatte. CFNE war eine CrossFit-Halle, aber es kam mir eher wie eine Eliteuniversität vor. Einmal, nach einer besonders frustrierenden Trainingseinheit, riss ich mir den Gewichthebergürtel vom Leib, warf ihn gegen die Wand und stürmte nach draußen. Ben gab mir eine Minute, bevor er hinterherkam. Mit seiner üblichen stoischen Ruhe trat er auf mich zu und sagte: »So was machen wir hier nicht.« Mir wurde sofort klar, dass er recht hatte – so benehmen wir uns hier nicht.

So ist das mit Ben. Er legt großen Wert auf die Entwicklung des Charakters, weil er glaubt, dass bessere Menschen bessere Sportler sind. In diesen ersten Monaten sprachen wir unter anderem über positives Denken und bewusstes Reagieren auf bestimmte Ereignisse, sei es eine unsauber ausgeführte Kniebeuge oder im Auto verschütteter Kaffee. Ich erkannte, mit welcher Liebe er sich um seine Familie, seine Freunde und die Mitglieder seines Gyms kümmerte. Allein indem ich in seiner Nähe war, lernte ich, an mich selbst zu glauben und dabei mit beiden Füßen auf dem Boden zu bleiben. Ben sprach ständig über die richtige Denkweise – vor dem Training, nach dem Training und manchmal auch während des Trainings. Er brachte mir bei, worauf ich schauen und was ich ausblenden sollte. Da ich damals bei seiner Familie wohnte, sprachen wir auch außerhalb des Gyms über die innere Einstellung – im Auto, am Esstisch, überall.

Mit der Zeit wirkte das auf mich ein. Ich wurde jeden Tag fitter, aber das wahre Wachstum fand in meinem Innern statt. Wir haben Thrusters und Pull-ups geübt und viele Seile erklettert, aber im Fokus stand eigentlich die Denkweise. Dank Ben wurde ich ein besserer Mensch. Anfangs konnte man es kaum bemerken, aber mit der Zeit wurde unübersehbar: Je mehr ich charakterlich wuchs, desto besser wurde ich als Sportlerin.

Man kann unmöglich Zeit mit Ben verbringen, ohne ein besserer Mensch zu werden. Außer meinem Großvater kenne ich niemanden, der mit mehr Integrität lebt. Ben tut immer das Richtige. Er weiß, was ihm am wichtigsten ist, und er hat eine Reihe von unantastbaren Prinzipien, die er lebt, atmet und an andere weitergibt. Eines der ersten Dinge, die einem auffallen, wenn man CrossFit New England betritt, ist die Aufmerksamkeit, die alle Ben entgegenbringen. Wenn er spricht, sind alle Augen auf ihn gerichtet. Die Sportler, egal ob Wettkämpfer oder einfache Mitglieder, hängen an seinen Lippen. Ben muss die Aufmerksamkeit des ganzen Raumes nicht einfordern, er hat sie einfach.

Die Leute schauen zu Ben auf und folgen seinen Anweisungen, weil er selbst ein Vorbild abgibt. Ich habe noch keinen Menschen getroffen, der härter, länger oder schlauer arbeitet und engagierter, leidenschaftlicher, detailorientierter oder enthusiastischer wäre. Ben strebt in seinem Leben ständig nach Spitzenleistungen und geht jede Sekunde eines jeden Tages mit gutem Beispiel voran.

Von Anfang an haben mich Bens hohe Ansprüche dazu gebracht, härter trainieren zu wollen. Ich weiß, dass ich damit nicht die Einzige bin. Alle, die zu Bens Training gekommen sind, haben schnell gemerkt: »Wow, okay, also das ist hartes Training.« Ich hatte gedacht, dass ich hartes Training kenne, aber Ben hat mir beigebracht, dass es einen Unterschied macht, ob man viel Arbeit in etwas steckt oder ob man alles gibt, was man hat. Er tut dies auf eine sehr subtile, ruhige Weise. Ben redet nie viel. Er wählt seine Worte sehr sorgfältig. Bekommt man also von ihm »gute Arbeit« oder »schön gemacht« zu hören, weiß man, dass man etwas Besonderes geschafft hat. Das Einzigartige an Ben ist, dass er es schafft, ohne Druck das Beste aus einem rauszuholen. »Ohne Druck« klingt leicht, aber es ist alles andere als leicht - sein Bestes zu geben, erfordert alles,

wozu man fähig ist, und das ist schwer. Ben erwartet nie, dass ich oder eine andere Sportlerin mehr schaffen, als wir können, aber er erwartet immer, dass wir alles geben, was wir haben. Das hat mich sofort fasziniert – die Herausforderung, jedes Mal mein Bestes zu liefern, wirklich jedes Mal.

Die Vorgehensweise ist etwas, auf das Ben großen Wert legt, und er achtet mehr auf die Mühe, die ich mir gebe, als auf das Gewicht, das ich gestemmt habe, oder auf die Zeit, die ich gelaufen bin. In diesem ersten Jahr des Trainings mit ihm habe ich mich in diese Vorgehensweise verliebt. Bens Ideen, seine Begeisterung, seine Energie fanden bei mir Anklang. Ich begann, die Herausforderung zu genießen, und wachte jeden Tag mit dem Vorsatz auf, besser zu werden. Obwohl ich einen Ozean überquert hatte, nur um es wieder zu den CrossFit Games zu schaffen, haben Ben und ich nie über die Games gesprochen. Wir haben nicht über die Qualifikation gesprochen, wir haben nicht über eine Platzierung in den Top Ten gesprochen und wir haben erst recht nicht übers Siegen gesprochen. Wir haben darüber gesprochen, dass ich in jedem einzelnen Moment jedes einzelnen Tages vollen Einsatz zeige und so gut werde, wie ich nur sein kann.

Ich weiß noch, wie ich zum ersten Mal wirklich begriff, was das bedeutet.

Es war während der CrossFit Games 2015, kurz vor einem Kletterseilevent – jener Disziplin, die meine Schwäche war und die mich im vorigen Jahr von einer Teilnahme an den Games abgehalten hatte. Ich war nervös; ich wusste, dass meine Konkurrentinnen schneller klettern konnten als ich. Ich hatte mich in den Events vor diesem Workout gut geschlagen – so gut, dass ich in der Tabelle ganz oben stand. Das bedeutete, dass ich das Leader-Trikot tragen musste. *Jetzt, wo ich das Leader-Trikot trage, dachte ich, werden natürlich alle Augen auf mich gerichtet sein bei dem*

Event, der mich meine Führung kosten wird. Großartig. Ich geriet in Panik und noch im Aufwämbereich kamen mir die Tränen.

Ich weiß noch, dass ich in diesem Moment voller Angst, Sorge und Frust zu Ben sagte: »Bitte sag was; einfach irgendwas.« Er sah mich an und sagte, dass das Leader-Trikot keine Rolle spiele. »Wir schauen nicht auf die Anzeigetafel. Da steht nur ein bedeutungsloser Punktestand mitten im Turnier und du gibst immer alles, was du hast, egal, auf welchem Rang du gerade stehst.« Er erinnerte mich daran, wie hart wir am Seilklettern gearbeitet hatten. Das hatten wir wirklich – wir hatten fast jeden Tag Rope Climbs trainiert, seit die Übung mich im Vorjahr davon abgehalten hatte, an den CrossFit Games teilzunehmen. Er erinnerte mich daran, wie sehr ich mich darin verbessert hatte, und konnte so meine Denkweise ändern: Statt nervös daran zu denken, wie viel schneller die Kolleginnen sein würden, hatte ich jetzt Lust darauf, denen da draußen zu zeigen, wie weit wir mit dem Seilklettern gekommen waren. »Da draußen sind nur ich und du«, sagte er. »Es ist nichts anderes als bei uns in der Halle.« Ich müsste nur rausgehen und ein Seil hochklettern, erklärte er. Das kann ich, dachte ich. »Nach dem ersten Seil ruhest du dich einfach aus, bis du das Gefühl hast, bereit zu sein«, sagte er. »Dann kletterst du noch eins.« Das kam mir gar nicht so schwer vor. Zwei Rope Climbs – das nahm ich mir zum Ziel.

Ich erinnere mich lebhaft daran, wie ich auf dem großen Fußballfeld stand und zu den Seilen emporschaute. Ich tat genau das, was Ben sagte, und spürte plötzlich ein Selbstvertrauen in mir aufsteigen. Ich hatte immer Bens Stimme im Ohr, aber jetzt kam sie von innen, nicht von außen. Am Ende schaffte ich bei diesem Event drei Rope Climbs. Die Zeit reichte zwar nicht, ich belegte den 15. Platz und verlor das Leader-Trikot, aber das war mir alles egal. Es war für mich der glücklichste Moment der gesamten Games-

Woche - zum ersten Mal begriff ich wirklich, dass das Ausschöpfen meines vollen Potenzials ein »Sieg« sein konnte, auch wenn es sich nicht im Punktestand niederschlug. Natürlich stand ich im Wettkampf mit anderen Frauen - aber im Innern trat ich nicht gegen andere an. Ich trat gegen mein Potenzial an. Besser als das eigene Potenzial kann man nicht sein.

Mein Sieg bei den CrossFit Games 2015 war ein Wendepunkt in meiner Beziehung zu Ben - nicht weil wir das Turnier gewannen, sondern weil unser Erfolg unsere Grundsätze und unseren Trainingsansatz im Großen und Ganzen bestätigte. Es reicht nicht, große Ziele zu haben. Es reicht auch nicht, dass man sich traut, diese laut auszusprechen. Entscheidend sind die Hingabe und Entschlossenheit, mit der man das tut, was gerade ansteht, egal, wie unbedeutend es ist, und dass man in jedem Moment sein Bestes gibt. Ben und ich vergleichen das mit einem Tag am Strand. Wir schauen nicht auf den ganzen Strand, sondern konzentrieren uns auf ein Sandkorn. Wir nehmen jeweils nur ein Sandkorn in den Blick, und dieses Sandkorn erhält unsere volle Aufmerksamkeit. Nachdem wir uns einen ganzen Tag lang mit einem einzigen Sandkorn beschäftigt haben, verlassen wir den Strand. Dann erst betrachten wir ihn im Gesamten, nehmen die Schönheit des Ganzen wahr und denken darüber nach.

Außer meinen Großeltern gibt es niemanden auf dieser Welt, der mich mehr beeinflusst hat als Ben Bergeron. Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht glücklich darüber bin, hier in Neuengland gelandet zu sein, mit Ben als Trainer. Wegen ihm bin ich als Mensch ungemein gewachsen und die Charaktereigenschaften, die ich mit seiner Hilfe entwickelt habe - Dankbarkeit, Demut, Engagement, Positivität, Haltung, Konzentration, Belastbarkeit und die Bereitschaft zu ständiger Weiterentwicklung -, haben weniger mit CrossFit zu tun als mit dem Leben. Lange nach dem Ende