

ULTRAMARATHON

Fachzeitschrift und offizielles Organ der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e. V.



**FLORIAN REUS UND DIE ULTRA-GEMEINSCHAFT
BLIND DURCH BIEL: JEDER MUSS MAL DORTHIN
MICHAEL OHLER: DER RICHTIGE TRAININGSPLAN**

NEU AUSRICHTUNG STATT STILLSTAND

Experten

Anja Kobs

ÜBER BRÜCHE IN (SPORTLER-)KARRIEREN – UND WARUM JEDE LAUFBAHN WENDEPUNKTE BRAUCHT

Bilder: Anja Kobs

Karrieren verlaufen selten geradlinig.

Weder im Sport noch im Leben.

Die meisten Brüche kündigen sich nicht mit einem Knall an, sondern schleichen sich ein: über Unzufriedenheit, über körperliche Warnzeichen, über das Gefühl, dass man immer mehr Energie investiert und immer weniger zurückbekommt. Oft merkt man erst rückblickend, dass man an einem Kipppunkt stand.

Ein Wendepunkt fühlt sich meist unbequem und verunsichernd an.

Und genau deshalb werden solche Momente gerne ignoriert – so lange, bis es nicht mehr geht. Großartige Dinge sind aber noch nie in der Komfortzone entstanden.

Wenn das Bauchgefühl lauter wird als der Verstand

Mein eigener Wendepunkt kam im Frühjahr 2025. Ich lag abends im Bett und wusste plötzlich sehr klar: *Jetzt ist der Punkt. Jetzt hat es mich wieder erwischt.* Ich habe mich wieder – selbstverschuldet – in einen Burn-out manövriert.

ANJA KOBBS ist ehemalige Triathletin und seit 2019 im Ultralauf aktiv. Sie wurde 2024 u. a. Deutsche Meisterin im Ultramarathon sowie Deutsche Vizemeisterin im Ultratrail. Neben dem Leistungssport ist sie als Keynote-Speakerin sowie Sport- und Mentalcoach tätig.

<https://anjakobs.eu>



Es war kein einzelnes Ereignis. Es war die Summe aus vielem. Seit Oktober/November lief einiges schief: beruflich, familiär, körperlich. Ich hatte meinen Job verloren, privat war viel Unruhe im System, und mein Körper sendete seit Monaten Signale, die ich konsequent übergangen hatte. Die ich aber kannte, weil sie meine berühmt-berühmte „Achillesferse“ sind. Was in diesem Moment entscheidend war, war nicht eine äußere Diagnose. Es war ein inneres Wissen. Dieses unmissverständliche Bauchgefühl, das sagt: *So wie bisher geht es nicht weiter.*

Intuition wird in unserer Leistungsgesellschaft gerne als weich, irrational oder unprofessionell abgetan. Dabei ist sie oft das präziseste Frühwarnsystem, das wir haben. Albert Einstein hat es einmal so formuliert: „Die Intuition ist ein göttliches Geschenk. Der rationale Verstand ist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“ Ich hatte dieses Geschenk zu lange ignoriert.

Burn-out ist kein Stundenproblem

Für mich war dieser Wendepunkt kein reines Leistungs- oder Stundenproblem. Burn-out entsteht nicht nur, weil man zu viel arbeitet oder trainiert. Man brennt auch dann aus, wenn man ein Leben führt, das nicht dem eigenen Wesen entspricht. Man kann auch in Teilzeit ausbrennen. Man kann auch

mit vermeintlich „genug Freizeit“ ausbrennen. Man kann auch dann ausbrennen, wenn objektiv betrachtet alles noch irgendwie funktioniert.

Bei mir war es keine klassische Überforderung durch zu viel Arbeit. Es war eine qualitative Überforderung durch eine Lebensweise, die mir nicht mehr entsprach. Ich habe lange geglaubt, ich müsse mich nach außen erklären, sichtbar sein, präsent sein, ständig liefern – auch jenseits des Sports. Erst in dieser Phase habe ich wirklich verstanden, was mir dabei dauerhaft Energie zieht. Ich bin introvertiert. Ich brauche Rückzug, Stille und Fokus, um leistungsfähig und klar zu bleiben. Die permanente Außenorientierung, vor allem über soziale Medien, hat mir mehr Energie genommen, als ich mir eingestehen wollte. Ich habe mich schleichend Stück für Stück von mir selbst entfernt.

Warnsignale erkennt man meist erst im Rückspiegel

Die Zeichen waren da. Ich wollte sie nur nicht sehen. Körperlich hatte ich seit Jahren Probleme mit dem Rücken, genauer gesagt mit dem Ischiasnerv – dem längsten und stärksten Nerv im Körper. Die Schmerzen zogen in den linken hinteren Oberschenkel, alles fühlte sich steif und verspannt an. Ich lief nicht mehr befreit und locker. Training war kein Flow mehr, sondern ein Kampf. Und das bin normalerweise nicht ich.

Gleichzeitig steckte ich mitten in der Vorbereitung auf den Zürich-Marathon im April. Mein Ziel war ambitioniert: Ich wollte meine 50-Kilometer-Zeit aus 2024, mit der ich Deutsche Meisterin geworden war, bestätigen, um mir eine mögliche WM-Nominierung offen zu halten. Zwei Wochen vor dem Marathon habe ich die Reißleine gezogen. Ich habe das Rennen abgesagt – und damit bewusst einen großen sportlichen Traum losgelassen.

Das war kein leichter Moment. Aber es war ein ehrlicher. Ich habe erkannt, dass „Gewalt“ nicht weiterbringt. Dass Durchdrücken kein Ersatz für Klarheit ist. Und dass es Phasen gibt, in denen man nicht gewinnen kann, indem man mehr will – sondern nur, indem man loslässt.

Drei Wochen nach dem geplanten Zürich-Marathon bin ich in St. Wendel auf einem anspruchsvollen Kurs in 3:00:39 Stunden den Marathon gelaufen und habe das Rennen gewonnen – und mir damit einen anderen großen sportlichen Traum erfüllt. Mitten im Burn-out. Ohne großes Aufsehen. Ich bin hingefahren, habe mich gestellt und geschaut, was passiert.



Viele haben das nicht verstanden, nachdem ich kurz zuvor öffentlich über meinen erneuten Burn-out gesprochen hatte. Die Reaktionen waren mir egal. Es musste für mich stimmig sein. Kein geplantes Comeback. Kein erzwungener Beweis. Sondern das Ergebnis davon, dass Laufen meine Passion ist – und dass ich meinem Körper und meinem Bauchgefühl endlich wieder zugehört habe. Drei Wochen, die entscheidend waren.

Warum ich bewusst keine Therapie gemacht habe

Der erste Schritt zur Besserung ist die Erkenntnis, dass man ein Problem hat. Der zweite Schritt ist, sich ehrlich und intensiv damit auseinanderzusetzen. Ich hatte einige Gespräche und ein paar Stunden Begleitung. Wir sind gemeinsam zu dem Schluss gekommen, dass ich stark genug bin, diesen Prozess selbst zu tragen. Nicht, weil Therapie grundsätzlich schlecht wäre – im Gegenteil. Sondern weil es sich für mich in dieser Phase nicht stimmig angefühlt hat.

Eine wöchentliche Therapiesitzung hätte für mich zusätzlichen Druck erzeugt. Zusätzliche Termine. Zusätzliche Struktur von außen. Ich wollte mein eigenes Tempo gehen. Ich wollte mir den Raum nehmen, die Dinge auf meine Weise zu sortieren. Auch hier war das Bauchgefühl wieder der entscheidende Kompass. Wichtig ist mir dabei: Das ist mein Weg, nicht der einzig richtige. Der Punkt ist nicht *ohne* Hilfe, sondern passend zur eigenen Situation.

Sport als Struktur – nicht als Flucht

Sport war in dieser Phase keine Flucht. Er war Struktur. Er hat mir geholfen, den Kopf freizubekommen, ohne die Themen zu verdrängen. Er hat mir einen festen Anker im Alltag gegeben, als sonst vieles unsicher war. Und er hat mir erlaubt, wieder kreativ zu denken, statt nur zu funktionieren. Ich habe Dinge gemacht, die im durchgetakteten Wettkampfbetrieb sonst keinen Platz haben:

- eine Non-stop-Radtour von zu Hause bis an den Molvenosee in Italien
- drei Wochen Radfahren und Laufen in den Vogesen, in Südtirol, in der Schweiz
- einfach unterwegs sein, ohne Leistungsdruck, ohne Zielzeit

Es sind nicht die Dinge, die man getan hat, die man am Ende bereut. Es sind vor allem die Dinge, die man nicht getan hat. Diese Zeit war kein Trainingsplan. Sie war ein Reset.

Bauchgefühl schulen – drei einfache Praxisübungen

1. Die 60-Sekunden-Check-in-Frage

Einmal täglich, am besten abends:

Wenn ich heute genau so weitermache wie bisher – fühle ich mich damit wirklich wohl?

Nicht analysieren. Nur die erste innere Antwort notieren.

2. Körper-Scan vor Entscheidungen

Vor wichtigen Entscheidungen (Training, Job, Termine, Zusagen):

Kurz innehalten, Augen schließen, drei tiefe Atemzüge.

Dann fragen:

Fühlt sich das eher eng oder eher weit an?

Enge = Vorsicht.

Weite = eher stimmig.

3. Die „Wenn niemand zuschaut“-Probe

Bei neuen Zielen oder Projekten:

Würde ich das auch tun, wenn ich niemandem davon erzählen dürfte?

Wenn nein: prüfen, ob es wirklich Passion ist – oder nur Erwartung von außen.

Hinweis:

Wenn dein Bauchgefühl über längere Zeit Alarm schlägt, dein Körper deutlich reagiert oder du dauerhaft das Gefühl hast, nur noch zu funktionieren, lohnt es sich, genauer hinzuschauen – notfalls auch mit externer Hilfe.

Fünf Leitfragen für den eigenen Wendepunkt

1. Was kostet mich meine aktuelle Richtung – körperlich, mental, emotional?

Nicht nur in Zahlen oder Trainingsstunden gedacht, sondern in Lebensqualität.

2. Was gewinne ich wirklich, wenn ich genauso weitermache?

Und was verliere ich dabei schleichend?

3. Was würde ich tun, wenn ich es niemandem erzählen müsste – nur für mich?

Was davon fühlt sich nach echter Passion an – nicht nach Pflicht, Status oder Erwartung von außen?

4. Welches Ziel halte ich nur fest, weil ich Angst vor dem Loslassen habe?

Und was würde passieren, wenn ich es bewusst auf Pause setze?

5. Was sagt mein Bauchgefühl – jenseits von Plänen, Rankings und Rechtfertigungen?

Wenn ich mir selbst ehrlich antworte, ohne mir etwas schönzureden.

Tipp:

Beantworte diese Fragen immer handschriftlich auf einem Blatt Papier.

Nimm dir dafür bewusst 15–20 Minuten Zeit – ohne Handy, ohne Ablenkung, ohne Zensur.

Nicht, um sofort Lösungen zu finden.

Sondern um ehrlich zu sehen, wo du gerade wirklich stehst.

Bewusst loslassen – nicht resignieren

Ich habe zwei große Ziele losgelassen:

- die WM-Nominierung
- die Jagd auf eine neue Marathon-Bestzeit
(2:56:18 aus 2023)

Nicht, weil sie mir egal geworden wären. Sondern, weil ich gemerkt habe, dass sie mich in diesem Moment in die falsche Richtung ziehen.

Was ich jetzt wollte – und das, was ich wirklich wollte

Ein Satz, der mich in dieser Phase begleitet hat, lautet: It is not important what you want now, but what you want most. Was ich jetzt wollte, war weitemachen, kämpfen, durchziehen.

Was ich wirklich wollte, war langfristig gesund, leistungsfähig und klar bleiben. Weil ich weiß, dass ich es kann! Geduld ist keine Schwäche. Sie ist eine strategische Entscheidung.

Verantwortung statt Ausreden

Verantwortung übernehmen heißt für mich: Nichts und niemanden für meine Situation verantwortlich zu machen. Keine Ausreden zu suchen. Nicht auf äußere Umstände zu zeigen und darauf zu warten, dass sich etwas von selbst ändert. Wenn du etwas wirklich willst, gibt es kein Aber. Dann gibt es nur die Frage: Was bin ich bereit, dafür loszulassen? Opferhaltung entlastet kurzfristig. Verantwortung bringt langfristig Freiheit.



Neuausrichtung ist kein Event, sondern ein Prozess

Ein Wendepunkt ist kein Event. Er fühlt sich unsicher, unklar und unbequem an. Er ist ein Prozess aus ehrlichen Entscheidungen, kleinen Korrekturen und bewussten Verlusten. Und er beginnt fast immer mit einem unspektakulären Moment: dem Moment, in dem man aufhört, sich selbst etwas vorzumachen. Neuausrichtung heißt nicht, alles hinzuwerfen.

Neuausrichtung heißt, den Kurs zu ändern, bevor man endgültig gegen die Wand fährt. Genau dort beginnt Entwicklung. Nicht in der Komfortzone. Sondern in dem Moment, in dem man ehrlich hinschaut.