

ULTRAMARATHON

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



**DM ÜBER 50 KM UND IM ULTRATRAIL
MENTALE STÄRKE ALS LEBENSRETTETTER
RENNSTEIGLAUF, RELOADED**

ÜBER SICH HINAUSWACHSEN

Anja Kobs

WARUM KOMFORTZONEN SICHERHEIT GEBEN – UND WACHSTUM TROTZDEM MUT VERLANGT

Bilder: Anja Kobs



Alpenüberquerung an den Molvenosee:
Kopf freibekommen und neue Pers-
pektiven gewinnen.

Im ersten Teil meiner Serie habe ich von einem Bruch erzählt, von dem Moment, in dem ich gemerkt habe, dass es so nicht weitergeht, und davon, wie wichtig es ist, ehrlich hinzuschauen und Dinge loszulassen, bevor sie einen komplett ausbremsen. Was ich damals noch nicht wusste: Dass genau dieser Schritt die Voraussetzung für das war, was danach kam.

Der Sieg in St. Wendel Anfang Mai war für mich kein Widerspruch zu dem, was zuvor geschehen ist. Er war kein Comeback, kein Beweis und auch kein „Jetzt erst recht“, sondern die Konsequenz aus ein paar Wochen, in denen ich angefangen habe, Dinge nicht mehr mit Gewalt erzwingen zu wollen, sondern wieder sauber und vernünftig zu entscheiden.

Komfortzonen sind nicht das Problem

Komfortzonen sind negativ konnotiert und werden oft als etwas dargestellt, was man möglichst schnell verlassen sollte und muss. Ich sehe das anders. Müssen tut man nämlich schon mal gar nichts!

Komfortzonen sind wichtig. Sie geben Stabilität, sorgen für Konstanz und sind ein wichtiger Bestandteil von Entwicklung.

Das eigentliche Problem entsteht nicht durch diese selbst, sondern durch das Festhalten daran, obwohl man innerlich längst spürt, dass der nächste Schritt

woanders liegt. Dann kommt die trügerische Bequemlichkeit ins Spiel.

Es ist eine Gratwanderung, die man kaum beschreiben kann, sondern eher durch Erfahrung lernt. Das Verlassen tut weh, und dieses Schmerzempfinden ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Deshalb gibt es auch die vermeintlichen Überflieger, denen alles im Schlaf zufällt. Nein – was wir dort sehen, ist meist nur die Spitze des Eisbergs. Die Mühen des Erfolgs liegen tief verborgen und sind der eigentliche Preis.

Der naheliegendste Schritt nach St. Wendel wäre gewesen, mich auf dem Ergebnis auszuruhen und Sicherheit mitzunehmen.

Ich habe mich dagegen entschieden, weil ich gemerkt habe, dass dieser erste Platz nicht das Ende einer Phase war, sondern deren Übergang.

Denn ich habe in der Vergangenheit oft genug erlebt, wie schnell man in einen Modus kommt, in dem man Dinge verfolgt, die nach außen Sinn ergeben, sich innen aber nicht mehr stimmig anfühlen.



Trail de la Vallée - ein starker Lauf, den ich gerne in Erinnerung habe – Einsatz, Geduld und Beständigkeit haben sich ausgezahlt.



Koasamarsch:

„Keep showing up“ – dranbleiben, auch wenn nicht alles leicht war.

Was sich richtig anfühlt – nicht was gut aussieht

Danach ging es mir erstmal nicht mehr darum, möglichst schnell ein neues großes Ziel zu definieren, sondern wieder ein Gefühl für die richtige Richtung zu bekommen.

Wir sind es gewohnt, Ziele anhand von Zahlen zu bewerten: Zeiten, Platzierungen, Qualifikationen. Das gibt Orientierung, ist aber nur die äußere Ebene. Die entscheidende Frage ist, ob ein Ziel auch innerlich passt.

Ich habe mir bewusst Zeit genommen, genau das zu prüfen. Aus Verantwortung mir selbst gegenüber.

Wachstum hat nichts mit „mehr“ zu tun

Über sich hinauszuwachsen, wird häufig mit mehr Training, mehr Intensität oder mehr Disziplin gleichgesetzt. In meiner Erfahrung liegt der entscheidende Unterschied aber nicht im „Mehr“, sondern im „Anders“. Die Qualität ist entscheidend, nicht die Quantität.

Es geht nicht darum, immer weiter aufzudrehen, sondern sich bewusst Situationen auszusetzen, die nicht vollständig kontrollierbar sind. Den Mut zu haben, sich neugierig auf neue Dinge einzulassen und die Komfortzone des Bekannten zu verlassen. Das können neue Strecken sein, andere Formate oder auch Entscheidungen, bei denen man im Voraus nicht weiß, wie sie ausgehen werden.

Genau darin liegt für mich Entwicklung: nicht in der perfekten Planung, sondern in der Fähigkeit, mit dem umzugehen, was nicht planbar ist.

Mentale Stärke beginnt vor dem Wettkampf

Wenn von mentaler Stärke gesprochen wird, geht es oft um Durchhaltevermögen im Wettkampf. Für mich beginnt sie deutlich früher – in der geistigen Flexibilität.

Sie zeigt sich in den Entscheidungen, die man trifft, wenn noch nichts auf dem Spiel steht: ob man den einfachen Weg wählt oder den, der einen weiterbringt; ob man an einem Ziel festhält, nur weil man es sich einmal gesetzt hat, oder ob man den Mut hat, es zu hinterfragen und neu zu setzen. Der größte Gegner dabei ist oft die Angst vor dem, was andere denken – und vielleicht noch mehr der ständige Vergleich mit anderen. Das habe ich abgelegt. Zum einen ist es vollkommen egal, was andere denken. „Was Peter über Paul sagt, sagt mehr über Peter als über Paul.“ Ein Satz, der mir in diesem Zusammenhang immer wieder einfällt.

Lass ihn wirken.

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“ Der Philosoph Søren Kierkegaard brachte es bereits vor über 200 Jahren auf den Punkt. Gelernt haben wir seither nicht allzu viel.

Entscheidend im Wachstum ist für mich die Übernahme der Verantwortung für das eigene Tun – ohne Ausreden zu suchen und ohne andere für etwas verantwortlich zu machen.

Verantwortung heißt aber auch, sich selbst etwas zuzumuten

Verantwortung endet nicht bei der Entscheidung für oder gegen etwas. Sie zeigt sich auch darin, ob man bereit ist, sich selbst aus der eigenen Sicherheit herauszuführen.

Nicht im Sinne von blinder Härte oder Selbstüber-

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>



forderung, sondern als bewusste Entscheidung, sich Situationen auszusetzen, die einen fordern.

Komfort gibt Stabilität.

Zumutung bringt Bewegung.

Beides gehört dazu – aber nicht gleichzeitig.

Warum sich der unbequeme Weg lohnt

Entwicklung und Erfolg verlaufen nicht linear. Es gibt keine Garantie, dass sich Entscheidungen sofort auszahlen oder dass sich der Weg jederzeit richtig anfühlt. Rückschläge sind garantiert.

Das Einzige, was zählt und worauf es ankommt, ist die Umsetzung und das Durchziehen.

Und genau das ist für mich der entscheidende Punkt: Der unbequeme Weg ist nicht deshalb wertvoll, weil er härter ist, sondern weil er ehrlicher ist.

Wie ich mit Herausforderungen umgehe

1. Ich kläre für mich, warum ich etwas wirklich will.

Wenn die Antwort nicht stimmig ist, wird das Projekt früher oder später scheitern.

2. Ich reduziere bewusst.

Weniger mediale Reize, klarere Struktur, Fokus auf Qualität statt auf Umfang.

3. Ich lasse Unsicherheit zu.

Wenn alles kontrollierbar ist, bleibe ich im Bekannten.

4. Kein Plan B.

Wenn ich etwas wirklich will, gibt es kein Aber.

5. Ich übernehme die volle Verantwortung.

Keine Ausreden, keine Schuldzuweisungen – es liegt an mir.