

A photograph of three people standing on a green soccer field. On the left is a man in a yellow and black jacket with a gold medal. In the center is a woman in a red jacket and white beanie with a silver medal. On the right is a man in a dark blue jacket and cap giving a thumbs up. The background shows a soccer field with trees and a fence.

ANJA KOBBS

HINFALLEN, AUFSTEHEN, WEITERGEHEN – UND WIEDER HINFALLEN

Zuletzt ging es um Komfortzonen und darum, warum Entwicklung dort beginnt, wo Gewohntes nicht mehr ausreicht und was es bedeutet, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Die gesamte Serie folgt meiner persönlichen Zeitreise durch das Jahr 2025. Wer mich näher kennt, weiß, dass meine sportliche Situation heute, im Jahr 2026, eine andere ist. Dennoch möchte ich für diese Serie bewusst im vergangenen Jahr bleiben.

Text und Bilder: Anja Kobs

Der Titel „Hinfallen, aufstehen, weitergehen – und wieder hinfallen“ passt diesmal sogar wortwörtlich. Beim Koasamarsch stürzte ich und verletzte mir das Knie. Zunächst schien das nicht weiter dramatisch zu sein. Bei der Siegerehrung war ich vor allem als die Frau mit dem blutenden Knie bekannt, weil die Wunde einfach nicht aufhören wollte zu bluten.



Das verletzte Knie ist versorgt:

Glückliche Dritte beim Koasamarsch

ALS AUS EINEM KLEINEN STURZ MEHR WURDE

Ich ließ das Knie noch vor Ort vorsorglich untersuchen. Eine Woche später war ich wegen einer anderen Sache bei meinem Arzt. Weil ich eine kurze Hose trug, sah er die Wunde sofort und sagte nur: „Mitkommen.“ Das Knie stand kurz vor einer Entzündung, und ich bekam zum ersten Mal seit zehn Jahren ein Antibiotikum.

Ich nahm das zunächst gelassen, auch wenn mir bewusst war, dass ein Antibiotikum das Darmmikrobiom belasten kann. Was folgte, war allerdings heftiger, als ich erwartet hatte: drei Wochen Durchfall und vier Kilogramm Gewichtsverlust. Bei einer durchtrainierten Ausdauerathletin mit ohnehin schon niedrigem Körpergewicht war das beträchtlich. Ich verlor Kraft, ohne das Ausmaß zunächst wirklich zu erkennen. Zusätzlich bahnte sich aufgrund der Verschiebung des Mineralienhaushalts ein Knochenödem im Fuß an, sodass ich den Großteil meiner Laufkilometer im Wasser absolvieren musste.



Fokussiert unterwegs:

In Podersdorf lief die Vorbereitung noch nach Plan und mit Zuversicht.

DER VERSUCH MUSSTE SEIN

Trotzdem hielt ich an meinem großen Plan fest: der Langdistanz beim Triathlon in Podersdorf. 2023 hatte ich dort gewonnen. 2024 konnte ich nicht starten, weil ich mir drei Wochen zuvor bei einem Sturz beim Allgäu Panorama Ultra die Hand gebrochen hatte. 2025 sollte es nun wieder so weit sein. Gleichzeitig sollte Podersdorf mein letzter Triathlon als Multisportlerin werden. Ab Herbst wollte ich mich ausschließlich auf das Ultra- und Traillaufen konzentrieren.

Ich fühlte mich extrem fit, aber mein Bauchgefühl war nicht wirklich stimmig: Die vorhergesagte Wassertemperatur bereitete mir Kopfzerbrechen. Wieder einmal hörte ich nicht konsequent auf dieses Gefühl. Warum? Ich wollte es zumindest versuchen.

“

*Du wirst nie wissen,
ob du es geschafft
hättest, wenn du es nicht
wenigstens probiert hast.
Es könnte ja auch gut
ausgehen.*

”

Dieser Satz gehört für mich ebenso zur Wahrheit wie die Erkenntnis, dass ein Versuch nicht zwangsläufig erfolgreich enden muss. Die Kälte im Wasser machte mir dann tatsächlich zu schaffen, und der Energieaufwand zum Aufwärmen war zu hoch. Gegen Unterkühlung ist kein Kraut gewachsen, das kann man auch nicht trainieren.

Nach 150 Kilometern auf dem Rad war Schluss. Mein Körper war zu geschwächt, und ich stieg aus. Mein siebtes DNF nach über 200 Rennen. Den Wettkampf durchzuziehen, wäre aus gesundheitlichen Gründen nicht tragbar gewesen. Damit waren nicht nur der Wettkampf, sondern auch meine Zeit als Triathletin beendet.

TROTZ DNF ES GUT SEIN LASSEN

War ich traurig? Nein.

Ich stehe zu meinen Entscheidungen. Es gab keinen Plan B und auch kein „Dann versuche ich es eben noch einmal woanders“. Manchmal muss man

Dinge einfach gut sein lassen können. Nicht aus Resignation, sondern weil man erkennt, dass etwas abgeschlossen ist.

Diese Erfahrung sollte mir bei einer späteren, noch größeren Entscheidung sehr helfen. Damals wusste ich das noch nicht. Ich wusste nur: Podersdorf war vorbei, und ich schaute sofort nach vorne. Du kannst nur das ändern, was vor dir liegt. Nachdenken, analysieren oder sogar Ausreden suchen? Nein, das ändert die Situation nicht.

Es folgte keine Phase der Traurigkeit oder Motivationslosigkeit. Das nächste und zugleich letzte große Ziel für 2025 stand bereits fest: Bei meiner Premiere im Sechs-Stunden-Straßenlauf wollte ich den Weltrekord in meiner Altersklasse brechen. Dafür musste ich 77,6 Kilometer absolvieren.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN RÜCKSCHLAG UND NIEDERLAGE



Ich höre noch die Stimmen: „Nach all dem, was war, hast du dir ja was vorgenommen.“ Ja, habe ich, weil ich mir vertraute.

Der Weltrekord gelang mir nicht. Am Ende fehlten 700 Meter. Auf eine Distanz von fast 77 Kilometern ist das nicht viel – ein Mückenschiss, könnte man sagen.

War ich niedergeschlagen? Wieder nein.

Ich war glücklich über meine Leistung. Ich hatte den deutschen Rekord in meiner Altersklasse aufgestellt und war in der deutschen Bestenliste auf Platz sechs gelaufen. Der große Plan war knapp gescheitert, aber der Tag war trotzdem ein Riesenerfolg.

Auch werde ich aus bekannten Gründen diesen Versuch nicht wiederholen. Ich weiß, dass ich es kann. Manchmal besteht Stärke gerade darin, ein Ziel nicht mehr um jeden Preis zu verfolgen und sich anderen schönen Dingen im Leben zu widmen.

Ich habe Podersdorf beendet, bevor ich die Ziellinie erreicht hatte. Beim Sechs-Stunden-Lauf habe ich den Weltrekord verpasst. Beides gehört zu meinem Jahr 2025. Und beides hat mich weitergebracht.

ZUSAMMENFASSUNG

Rückschläge gehören zu jeder Entwicklung. Sie lassen sich weder vermeiden noch vollständig kontrollieren. Entscheidend ist deshalb nicht, ob wir fallen, sondern wie wir anschließend mit dem umgehen, was passiert ist.

Für mich bedeutet Haltung, einen Versuch ernsthaft zu wagen, mit dem Ergebnis umzugehen und zu akzeptieren, wenn etwas beendet ist. Ohne Ausreden. Wenn man am Start steht, muss man auch die Konsequenzen tragen. Nicht jedes verfehlte Ziel ist eine Niederlage – und nicht jedes Weiterkämpfen ist automatisch Stärke.

WIE ICH MIT RÜCKSCHLÄGEN UMGEGE

1. Ich erlaube mir am Wettkampftag eine ehrliche Reaktion. Enttäuschung, Ärger oder Erschöpfung dürfen sein. Verdrängen hilft nicht.
2. Ich trenne Ergebnis und Leistung. Ein Ziel kann verfehlt sein, obwohl die Leistung stark war.
3. Ich suche keine Schuldigen. Ich schaue darauf, was in meiner Verantwortung lag und was ich daraus lernen kann.
4. Ich prüfe, ob ein neuer Versuch wirklich sinnvoll ist. Weitermachen ist nicht immer die richtige Antwort. Manchmal ist ein bewusster Abschluss die stärkere Entscheidung.
5. Ich richte den Blick sofort wieder nach vorne. Ein Rückschlag darf Teil der Geschichte sein, aber er bestimmt nicht ihren weiteren Verlauf. Mit dem Zieleinlauf oder dem DNF gehört er bereits zur Vergangenheit und lässt sich nicht mehr ändern.

BIO

ANJA KOBBS

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

Website: www.anjakobs.eu