

„Auch im Golf setze ich mir immer neue Ziele – wie früher“

Diskus-Legende Lars Riedel, 52, heute Botschafter für Gesundheit, über Motivation, Tricks und seine neue Schmerzfreiheit:

Welche körperlichen Auswirkungen hatten über 20 Jahre Hochleistungssport auf Ihre Gesundheit?

Ojé. Da kam so einiges... zunächst Vorwölbungen im Lendenbereich L4 und L5 – wo alles über Kreuz zusammenläuft und den meisten Sportlern zu schaffen macht. Auch meine Iliosakral- und Facettengelenke waren betroffen. Nach meiner aktiven Zeit rebellierten die Hüfte und später dann die Knie.

Sie sind heute in mehreren Bereichen ein Botschafter für die Gesundheit, halten darüber Vorträge und motivieren Hobbysportler. Wie gingen Sie früher und wie gehen Sie heute mit Schmerz um?

Für mich war und ist es immer wichtig, Ziele zu haben. Mein mentaler Trick früher und auch heute noch ist der, dass ich bei Schmerzen oder Verletzungen mein Ich und meinen Körper getrennt betrachte. Der Satz: ‚Ich bin krank‘ hätte mich früher immer heruntergerissen. Deshalb sage ich auch heute noch: ‚Mein Körper ist krank‘ – ich habe ihn quasi ausgelagert und ihn zum Arzt getragen. Dadurch blieb und bleibe ich im Kopf immer irgendwie frei. Kann jeder mal für sich ausprobieren...

Benötigen Sie diese mentalen Tricks auch heute noch oder sind Sie mittlerweile schmerzfrei?

Gottlob zwick heute so gut wie nichts mehr! Das verdanke ich in erster Linie Behandlungen, die regenerative Heilungsmechanismen im Körper anstoßen, um erkranktem Gewebe

Impulse zur Heilung zu geben. Dabei wird mein eigenes Blut in einem speziellen Verfahren aufbereitet, das – gezielt injiziert – positiv in die Entzündungs- und Schmerzprozesse von Bändern, Sehnen und Gelenken eingreift. Dieses sogenannte BCS-Verfahren, wie es die Experten nennen, hat mir enorm geholfen. Ich spiele ja viele Promi-Golfturnier mit, und letztes Jahr war mein erstes ohne Schmerzen...

Welchen Mehrwert erfahren Sie heute durch den Golfsport?

Ich merke immer noch, wie wichtig Ziele für mich sind. Selbst bei der Fitness setze ich mir ja heute noch welche. Hier ein Push oder eine Liegestütze, da eine Beuge mehr. Im Golf sind das halt ein paar Meter mehr Weite oder noch näher zum Pin. Der Golfsport hat heute meine sportliche Priorität, weil es mir einfach am meisten bringt – auch, um mich gesund zu fühlen.

Welche Tugend kann man vom Hochleistungssport fürs Golfen mitbringen?

Wie in jedem Sport oder im Beruf: Wer was erreichen will, muss immer wieder dranbleiben und trainieren. Beim Diskus waren früher auch Komponenten wie Kraft und Schnellkraft wichtig. Und übertragen auf den Golfsport ist meine Erfahrung trotz meiner Kraft, meiner Größe und den günstigen Hebelverhältnissen die, dass man am meisten über die Technik erreichen kann. Besonders im kurzen Spiel. Da heißt es eben auch: Dran bleiben und immer wieder trainieren... man muss es nur tun! Aber das Allerwichtigste ist: Es muss Spaß machen! Die Tugenden, die ich quasi von früher mitgenommen habe: Der Kopf muss mitspielen und man sollte sich auch auf den Hobbysport immer wieder mental vorbereiten – so hatte ich früher Erfolg und das gelingt mir heute auch noch.

Welche Tricks gibt's gegen den „inneren Schweinehund“?

Da gibt's auch nur eins: Wehret den Anfängen. Selbst wenn das Wetter mal nicht so mitspielt oder man nicht so viel Lust hat: Sich nicht hängen lassen, einfach rein ins Auto und hin zum Training

oder zum Spiel. Damit hat man den wichtigsten Schritt schon getan...

Wie ist es Ihnen gelungen, sich immer wieder zu motivieren?

Wenn man einmal ein Ziel erreicht hat wie ich damals mit meinem ersten WM-Gewinn und dann mit der Goldmedaille, wird man süchtig. Das ist so mega und bringt einen solchen Flow-Effekt, dass man dieses Gefühl immer wieder haben möchte. Man wird nie satt. Der ideale Wurf war immer mein Ziel, aber den gibt es nicht. Deswegen wollte ich so nah ran kommen wie möglich, das hat mir früher immer geholfen, weiter zu kommen. So ist es im Hobbysport auch. Das versuche ich auch bei meinen Vortragsreden immer zu vermitteln.

Was ist für Sie das Besondere am Golfsport?

Einerseits die Natur in allen Jahreszeiten. Und Golfplätze sind ja meist in schöner Natur. Andererseits das Sportliche: Beim Diskus hatte ich immer nur jeweils sechs Versuche, beim Golf viel mehr. Aber diese Anspannung und dann wieder das Loslassen – immer wieder und wieder – das ist das gleiche. Und macht zudem riesigen Spaß. Jetzt, ohne all die Scherzen, hab' ich ein neues Ziel: mein 12er Handicap einstellig zu machen...