

«Klar haben wir Rost angesetzt, aber

Leichtathletik Einst als Läufer Rivalen, verbindet Markus Ryffel (64) und Thomas Wessinghage (67) seit 40 Jahren eine spezielle Freundschaft.

Christian Brüngger und
Monica Schneider

Wie altert man als einstiger Leistungssportler, bei dem vieles oder alles auf Leistungsbasierte, sportlich mit Würde?

Thomas Wessinghage: Ich habe einen Vortrag, der heisst «Training statt Spielen», das ist eigentlich schon die Antwort. Ich habe Schwierigkeiten, wenn ich alleine laufe, nicht zu trainieren. Ich kann nicht einfach so durch die Gegend laufen und die Blumen anschauen. Wenn ich laufe, dann laufe ich. Ich suche mir eine gewisse Herausforderung, einen Berg, den ich hinauflaufen will, dann strenge ich mich an. Gleichzeitig bin ich mir bewusst, dass ich das vor 20 Jahren viel schneller konnte, was aber nicht entscheidend ist. Entscheidend ist die Herausforderung, der ich mich stelle und die dazu führt, dass der Abbau der Leistungsfähigkeit deutlich spürbar ist. Aber: Sowohl Markus als auch ich sind, im Vergleich zu durchschnittlichen Gleichaltrigen, noch sehr leistungsfähig. Das wirkt sich auch im Alltag aus. Ich habe mit die wenigsten Krankheitstage der Klinik, in der ich tätig bin.

Laufen Sie immer noch zielorientiert?

Markus Ryffel: Ja und nein. Den New York Marathon mit über 60 laufen zu können, ist ein absolutes Privileg, dieser Marathon ist ja nicht nur ein Podest und eine Stoppuhr, sondern ein gesellschaftlicher Event. Ich spreche von New York, weil ich 1977 dort meinen ersten Marathon lief. Zu erleben, was sich dort entwickelte, ist gigantisch. Klar haben wir Rost angesetzt – aber dagegen kann man etwas tun. Wir waren wohl ein bisschen angefixt, wie man heute sagen würde. Aber das wunderbare Gefühl, das sich in einem ausbreitet, wenn man läuft, habe ich noch immer. Und sonst im besten Fall, wenn ich Musik höre. Für mich ist gut, wenn ich so etwas wie New York habe, der Weg ist das Ziel.

Ist die Uhr immer noch dabei, wenn Sie laufen? Sie könnten ja auch finden, die Zeit sei immer weniger wichtig.

Wessinghage: Für mich ist der Drang geblieben, das zu dokumentieren, was ich tue. Für mich gilt seit 1999, dass ich fünfmal pro Woche laufe. Markus fragte mich damals, ob ich im Jahr 2000 den New York Marathon mitlaufen würde. Ich sagte Ja, und er antwortete, dass wir dann auch drei Stunden laufen müssten. Seit 20 Jahren unterwerfe ich mich also dieser Regel, ich schreibe in ein kleines Kalenderchen, was ich gemacht habe, und sehe dann, wie der letzte Monat war. Ob Brüche drin sind oder die Leistungsfähigkeit nachgelassen hat. Das ist mir wichtig. Es ist eine Mischung aus Pflichtbewusstsein und Bündelzilitum.

Aber nicht eine Folge des Spitzensports?

Wessinghage: Nein. Ich brauche Struktur, dann fühle ich mich gut.

Ergeht es Ihnen gleich?

Ryffel: Wie Sie sehen, trägt er eine Digitaluhr, ich eine analoge...

...das heisst, Sie sind in der Entwicklung schon weiter, führen kein Buch mehr?

Ryffel: Nein, Thomas geniesst es momentan, nicht in Sakko und Krawatte auftreten zu müssen wie tagtäglich in der Klinik. Aber: Wir kennen auch das analoge Zeitalter. Ich finde es fantastisch, beides erlebt zu haben. Ich lief mit einer Analoguhr 13:13 Minuten über 5000 m und später 13:07 im digitalen Zeitalter. Wir hatten eine Uhr mit Sekundenzeiger, wenn er oben war, liefen wir los. Ich erachte es als absolutes Privileg, noch in dieser Zeit gelaufen zu sein. Wir hatten keine Kopfhörer, kein Handytäschchen. Ich bin am Greifensee aufgewachsen. Wenn ich laufen ging, hörte ich jeweils auf Höhe Strandbad wieder ein paar Fetzen Elton John. Aber ich finde es auch faszinierend, wenn ich heute nach Hause komme und sehe, dass ich 7,2 Kilometer gelaufen bin. Ich schreibe das nicht mehr so exakt auf wie Thomas, weiss aber, dass ich letztes Jahr meinen 200 000. Kilometer absolvierte.

«Die digitale Welt ist nur die halbe Antwort. Die andere Antwort ist das Körpergefühl.»

Thomas Wessinghage

War es ein Vorteil im Vergleich zu heutigen Athleten, nicht alles messen zu können?

Wessinghage: Vorteil und Nachteil. Wir lebten sehr stark von den persönlichen Erfahrungen unserer Trainer, die natürlich limitiert waren. Heute kann man sich im Internet Informationen über alles verschaffen. Das hatten wir nicht. Wir haben uns stark auf unser Gefühl verlassen beziehungsweise unser Gefühl entwickelt. Das war der Vorteil.

Ryffel: Dass wir nichts wussten über Herzfrequenzvariabilität oder Bodenreaktionskraft, war nur ein Vorteil. Wenn unsere westliche Wohlstandsgesellschaft gegen Afrika keine Chance mehr hat, dann gibt es viele Gründe: Höhenlage, Ernährung, sozialer Aufstieg. Aber einer ist auch das digitale Zeitalter. Im Gespräch mit jungen Athleten kommen wir uns oft wie im falschen Film vor. Worüber sie diskutieren! Welche Blockaden sie im Kopf haben müssen. Und im Olympiainal können zehn von zwölf gewinnen, dann entscheidet es sich hier (tippt sich an den Kopf). Und wenn der Kopf nicht frei ist, geht nichts.

Wessinghage: Du meinst Ernährungsberater, Karriereberaterin, psychologische Berater, Physiotherapeut, Athletikcoach...

Ryffel: ...die Homepage, Facebook, Twitter, Instagram. Ich bin überzeugt, für uns war es ein Vorteil, vieles nicht zu wissen. Es war ein schwierigerer Weg, es war mehr Trial and Error.

Heute leben auch Sie von den Erfahrungen.

Wessinghage: Wir leben zwischen den Welten, wenn wir mit unseren Klienten oder Gästen in den Seminaren sprechen. Auf der einen Seite nützen wir die digitale Welt, auf der anderen versuchen wir ihnen klarzumachen, dass dies nur die halbe Antwort ist. Die andere Antwort ist das Körpergefühl, das sich entwickelt. Es gibt Parallelen zwischen den Patienten und den Laufkursteilnehmern, die natürlich nicht krank sind: Meine Patienten kommen nach schweren Operationen zu mir, und wir bereiten sie aufs normale Leben vor. Da kann eine Regelmäßigkeit eine grosse Hilfe sein. Ich muss ihnen eine Empfehlung geben, wie sie ihr Leben strukturieren sollen. Vielen fehlt die Muskelkraft. Bei vielen weiss ich sofort, dass sie nie ins Fitnessstudio gehen. Also heisst das Programm Treppensteigen. In vier Monaten vier Etagen. Wenn sie das geschafft haben, machen sie dasselbe mit zwei Stufen auf einmal. Ich mache das auch, wenn ich durch die Klinik gehe (lacht). Erstens sehen die Patienten das, zweitens glaube ich, dass es richtig ist.

Struktur ist also wichtig. Würden Sie sagen: So sind wir, so wurden wir geboren, oder hat das der Spitzensport verlangt?

Wessinghage: Bei mir ist es 40 Prozent Veranlagung, der Rest erlernt. Ich war von 14 bis 35 Athlet, das war prägend. Ich würde sagen, es gab einen fruchtbaren Boden, auf den die Struktur des Leistungssports gefallen ist.

Ryffel: Mich prägte mein Zuhause sehr, meine Eltern hatten ein Restaurant und eine Metzgerei, wir hatten einen Hauslieferdienst. Ohne diesen wäre ich nie ein solch guter Läufer geworden.

Der kenianische Weg quasi?

Ryffel: Ja. Wenn heute ein 18-jähriger Afrikaner 8000 Ausdauerstunden auf dem Tacho hat, hat ein europäischer 2000, wenn überhaupt. Und weil das Herz nicht unterscheidet, ob du Velo fährst oder läufst, prägten mich die Velokilometer. Wir mussten anpacken, und ich merkte bald, dass du zielstrebig auf etwas hinarbeiten musst, wenn du etwas erreichen willst.

Wessinghage: Geprägt haben dich sicher auch deine Brüder. Urs war Radfahrer – eine Affinität zum Sport war vorhanden.

Ryffel: Ich machte schon in der Primarschule 20, 30 Kilometer pro Tag, hatte meine 17 Kunden, die ich mit Cordon bleu und Bündnerfleisch belieferte. Und ich hatte immer ein Extra: Ich bekam Trinkgeld und konnte mir meine Tafel Schokolade kaufen, während es bei den anderen nur für ein Stängeli reichte.

War der Leistungsgedanke so verinnerlicht, dass auch nach der Sportkarriere klar war, dass Sie weiterhin leisten wollen? Als Unternehmer, als Arzt?

Wessinghage: Der Leistungsgedanke war natürlich da. Mit dem Studium wollte ich einfach eine Rückfalllösung haben. Dass daraus eine zufriedenstellende Karriere wurde, hing aber auch mit Zufällen zusammen. Dadurch, dass wir im Sport gelernt haben, uns an Zielen zu orientie-



Besuch in Rapperswil-Jona: Thomas Wessinghage, Europameister 1982 (links), und Markus Ryffel, Olympiazweiter

Unternehmer und Klinikdirektor – nach der sportlichen die berufliche Karriere



Markus Ryffel, 64
Der einstige Langstreckenläufer lebt in Bern und Uster und ist Vater zweier erwachsener Söhne. Ryffels grösster Erfolg war der Olympiasilbergewinn 1984 über 5000 m in Los Angeles, die Zeit von 13:07,54 Minuten bedeutet 35 Jahre danach noch immer Schweizer Rekord wie auch die 7:41,00 über 3000 m.

Foto: Imago

Das Treffen mit Markus Ryffel und Thomas Wessinghage findet in Rapperswil-Jona statt, die beiden weilen zwischen zwei Laufseminaren in Valbella im Unterland. Nach dem Rücktritt vom Spitzensport machten sie auch beruflich Karriere: Wessinghage als Facharzt für Orthopädie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin, Ryffel als Unternehmer. Der Deutsche ist Klinikdirektor des Medical Park in Bad Wiessee bei München und nimmt Ferien, wenn er an Laufseminaren im Bündnerland weilt.

Ryffel gründete noch während seiner Sportkarriere mit seinem Bruder Urs Ryffel Running; die beiden Sportgeschäfte in Uster und Bern wurden 2015 an die Migros verkauft. Ryffel ist mit seiner Markus Ryffel's GmbH Veranstalter des Greifenseelaufs (40. Austragung im September), des Schweizer Frauenlaufs in Bern (am Sonntag) und weiterer Läufe. Neben Seminaren bietet er Marathonreisen an, zusammen mit Kunden läuft er jährlich selber noch mehrere Male über 42,195 km. (mos)



Thomas Wessinghage, 67
Aus dem reichen Palmarès des Deutschen stechen zwei Leistungen heraus: Wessinghage lief 1980 in Koblenz die 1500 m in 3:31,58 Minuten, was heute noch deutscher Rekord ist. Und zwei Jahre später wurde er in Athen Europameister – über 5000 m. Wessinghage ist Vater dreier erwachsener Kinder.

Foto: Getty Images