



Das „Hermann Phänomen“

Maßvoll,
moderat
und mit viel Spaß

von Klaus Arendt

„Für mich ist siegreich nicht gleich auch erfolgreich! Erfolgreich ist mehr als siegreich! Erfolgreich ist umfassender, ganzheitlich zu betrachten.“

Erfolgreich ist jeder Athlet, der seinen Sport mit Spaß ausübt, sich auf Wettbewerbe gut vorbereitet und dabei sein individuelles Umfeld integriert, nicht ruiniert! Denn was nützt mir im Sport der Sieg, wenn ich meinen Beruf und meine Familie gleichzeitig ruiniere?

Bei einem Triathlon können nur wenige siegreich sein, eben diejenigen, die als Erste in ihrer Altersklasse über die Ziellinie laufen. Erfolgreich ist für mich jeder – auch der letzte Teilnehmer eines Triathlons – wenn er sich gut vorbereitet hat und zudem noch mit Spaß finished.“

Der Finisher-Gedanke ist für Hermann Aschwer weder Worthülse noch eine „schnell dahergesagte Redewendung“. Der Begriff „finishen“, der von der Triathlonbewegung in den Mittelpunkt der sportlichen Herausforderung gestellt wurde, fasziniert ihn seit seinem ersten Triathlon 1983. Heute ist dieser Begriff aus der gesamten Ausdauerbewegung nicht mehr wegzudenken. Für Aschwer ist diese Fokussierung auf das „Finishen“ der größte Verdienst des Triathlons. Ähnlich sehen es wohl auch die Zuschauer, die gerade bei den Langdistanzrennen die „Last minute-Finisher“ für ihre sportliche Leistung besonders würdigen. Aschwer geht es bei seinen Büchern um mehr als um „schöne“ Pulswerte, Trainingskilometer, Wettkämpfe oder erzielte Bestzeiten. Für ihn besitzt ein Mensch mindestens drei Leben: Privatleben, Berufsleben, Sportlerleben. Und da mehr als 99,99 Prozent der aktiven Triathleten mit ihrem Hobby nicht ihren täglichen Lebensunterhalt verdienen, sollte der Sport in erster Linie neben der Gesundheit auch die Lebensqualität und das Lebensgefühl steigern. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance sowie ein familien- und partnerfreundliches Training stehen für ihn dabei an oberster Stelle. Auch wenn in unserer Gesellschaft fast ausschließlich die Erfolgreichen im Rampenlicht stehen und sich viele über Platzierungen und Bestzeiten identifizieren, muss es nicht immer „schneller, weiter oder höher“ heißen.

Hawaii

Hermann Aschwer bezeichnet seine drei Zieleinläufe am Pier von Kailua-Kona als die bislang emotionalsten Erlebnisse seiner langjährigen Sportlerkarriere. Obwohl die letzten 500 Meter jedes Wettkampfes nie aufhören sollten und den Lohn für das Training und manche Entbehrung darstellen, ist in seinen Augen dieses besondere Glänzen festzustellen, wenn die Unterhaltung auf den Alii Drive zu sprechen kommt. Aber auf absehbare Zeit wird er dort wohl nicht mehr an den Start gehen. Koffer ein- und auspacken und dabei auf jedes Kilogramm achten – das liegt ihm nicht mehr. Schließlich hat er überall auf der Welt an den großen Langdistanzrennen teilgenommen. Lieber schmeißt er seine sieben Sachen ins Wohnmobil und fährt mit seiner Frau Sieglinde für einige Wochen nach Kärnten. Da kann er dann mitnehmen, was er will. Seine in Klagenfurt errungenen Slots der Jahre 2007 und 2009 ließ er ungenutzt. Umso mehr freute er sich über die Jubelschreie der Zweitplatzierten seiner Altersklasse, als er die Einladung nach Hawaii dankend ablehnte. Und gerade diese Freude über den Erfolg seiner Mitstreiter ist das Besondere an Hermann Aschwer.

Einstellungssache

Rivalität, Gegner und Kampf. Diese häufig nicht nur im Sport verwendeten Begriffe gibt es im Wortschatz des 62-jährigen nicht. Er spricht lieber von gesunder Konkurrenz und Mitstreitern, mit denen er gemeinsam entweder Sport treibt oder einen Wettbewerb absolviert. Selbst im Rennen gibt er anderen Athleten beim Radfahren am Berg Tipps, wie sie effizienter die Steigungen meistern können. Und wenn am Ende für die Mitstreiter eine bessere Zeit dabei herauskommt, freut er sich darüber genauso wie über sein eigenes Ergebnis. Auch dann, wenn ihm das ein paar Plätze in der Rangliste gekostet hat. Kämpfen bedeutet für ihn finishen, nicht gegen die Mitstreiter, sondern mit ihnen. Das Wort Kampf selbst nimmt Aschwer nur in Verbindung mit dem „Kampf gegen die Strecke und gegen die


FESTINA
TOUR CHRONO 09



TOURCHRONO 09
Chronograph
Edelstahl, Datum
1/20 Sek. Stoppfunktion
10 ATM wasserdicht
EUR 249,^{00*}

www.festina.de
*unverbindliche Preisempfehlung





äußeren Bedingungen“ in den Mund. Triathlon ist für ihn aus diesen Gründen mehr als nur Sport. Es ist seine Lebensphilosophie. Und diese Grundeinstellung erkennen die Leser seiner Bücher auch in seinen Trainingsvorschlägen. Aussagen wie „Du musst auch mal über Deine Grenzen gehen!“ oder „Jeder, nur der darf mich nicht ein- und überholen!“ sind für Hermann Aschwer Fremdworte. Stattdessen spricht er von der Freude beim Sport und der Genugtuung, durch regelmäßiges, maßvolles Training sowohl die Umfänge als auch das Leistungsvermögen kontinuierlich zu steigern. Trainingspläne sieht er nicht als ein Muss an. Wichtiger ist für ihn, auf die innere Stimme zu hören und bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder zu viel Stress im Beruf entweder besonders ruhig zu trainieren oder einen Ruhetag mehr einzulegen.

Da in vielen Sportvereinen manche Trainingseinheiten zu teaminternen Ausscheidungs- und Machtkämpfen verkommen und die Freude am gemeinsamen Training häufig auf der Strecke bleibt, gründete Hermann Aschwer 1989 gemeinsam mit zehn weiteren Triathleten den Verein Tri-As Hamm. Auch wenn „sein Verein“, in dem er die Vereinsgeschicke als Vorsitzender lenkt, mit der einen oder anderen Mannschaft am Ligabetrieb in Nordrhein-Westfalen teilnimmt, ist die oben beschriebene Philosophie bei den Tri-Aslern nicht nur Leitbild, sondern wird auch von den Mitgliedern (vor)gelebt. Konkurrenzdenken kommt sicherlich hin und wieder vor, letztendlich überwiegt aber die gemeinsame Freude am Erfolg eines Vereinskollegen. Und dabei steht die persönliche Leistung und nicht die Gesamtplatzierung im Vordergrund. Ganz egal, was manch Außenstehender darüber denken mag.

Der im westfälischen Drensteinfurt wohnhafte **Dr. Hermann Aschwer** (geb. 1947) betreibt seit über 25 Jahren Triathlon. Weltweit absolvierte er mehr als 260 Wettkämpfe, darunter 38 Langdistanzen und eine Doppel-Langdistanz. Drei Mal reiste er nach Hawaii zu den Ironman-Weltmeisterschaften. Aschwer wurde im In- und Ausland berühmt durch seine Bücher über den Triathlonsport. Auf insgesamt 20 Buchveröffentlichungen, von denen fünf in englischer und zwei in spanischer Sprache erschienen sind, kann das Triathlon-Urgestein inzwischen zurückblicken.

Professionalität

Mit einem lachenden, aber auch weinenden Auge kommt Hermann Aschwer auf die Entwicklung der Triathlon-Szene zu sprechen, die er von Anbeginn miterlebt, aber auch durch seine mittlerweile in drei Sprachen erschienenen Bücher „maßgeblich gestaltet“ hat. Jeder Multisportler kann aus einem sehr breit gefächerten Angebot für sich entscheiden, womit er sich in seinem Sportlerleben zufriedengibt. Auf den Gebieten der Organisation, Streckenführung, Absicherungsmaßnahmen, Equipment, Trainingsmethodik und und und ist vieles professioneller geworden. Manche Veranstalter haben es sogar geschafft, nicht nur einen sportlichen Event zu organisieren, sondern sie inszenieren in seinen Augen eine Show, die nicht nur für die Teilnehmer, sondern auch für die Zuschauer und Helfer zu einem besonderen Erlebnis wird. Schließlich dürfen die Athleten für das zum Teil sehr hohe Startgeld auch eine besondere Leistung erwarten. Dass dabei durch eine teilweise überzogene Kommerzialisierung der eigentliche Anlass manchmal zur Nebensache verfällt, ist schade, aber in der heutigen Zeit wohl nicht mehr aufzuhalten.

Idealismus

Aschwer betont, dass der Sport und die damit verbundene Leistung eigentlich vom Idealismus leben. Dieser geht jedoch häufig dann verloren, wenn zu viel Geld ins Spiel geworfen wird. Zu starkes Konkurrenzgehebe, Neid und Verbissenheit unter den Teilnehmern, Betrug und Selbstbetrug durch die Nichteinhaltung oder zu großzügige Auslegung der Wettkampfgeln sind häufig logische Folgen. Letztendlich bleibt der Athlet selbst auf der Strecke. Ganz zu schweigen von den Machenschaften, um die körperliche Leistung durch „die verfluchte Kiste Doping“ auf betrügerische Weise zu verbessern. Und dabei stellt gerade der Sport für Hermann Aschwer einen nahezu einzigartigen Bereich dar, der auch auf das Privat- und Berufsleben übertragbar ist: schwierige Situationen, die sich im Vorfeld abzeichnen, aber auch von einer auf die andere Sekunde auftreten können, zu meistern, sich zu behaupten und dabei zu lernen, die Flinte nicht sofort ins Korn zu werfen. Letztendlich gibt es für jede Herausforderung im Leben auch eine vernünftige Lösung.

>> 8 plus 12

Hermann Aschwer

8 Fragen – 8 Antworten

- > **Wo liegen Deine persönlichen Stärken?**
Durchhaltevermögen, zielorientiertes Denken und Handeln.
- > **Wo liegen Deine persönlichen Schwächen?**
Ungeduld.
- > **Was macht Dich wütend?**
Unfairness und Unzuverlässigkeit.
- > **Was bringt Deine Augen zum Leuchten?**
Kinder, positive Menschen und ein zehn Kilometer langer Anstieg beim Radfahren.
- > **Was motiviert Dich?**
Sport treiben mit Menschen jeglichen Alters. Reisen.
- > **Worauf musst am meisten (bei der Ausübung Deines Berufes) verzichten?**
Ich wüsste nicht, worauf ich habe verzichten müssen.
- > **Wie (und in welchem Umfeld) entspannst Du Dich am besten (von Deinem Beruf)?**
In der Familie, der Natur und beim Lesen.
- > **Wo siehst Du Dich in 10 Jahren?**
Immer noch als einen bewegungsfreundlichen Menschen, der zu motivieren versteht.

12 Stichworte – 12 Reaktionen

- > **Leidenschaft:** Triathlon. Ausdauersport. Die Natur.
- > **Begabung:** Jeder Mensch verfügt nur über eine bestimmte Anzahl von besonderen Begabungen. Das ist auch gut so. Ansonsten gäbe es ja den perfekten Menschen. Diese Begabungen zu erkennen und auszuleben sollte jedem Menschen ermöglicht werden.
- > **Entscheidungen:** Sind notwendig und wichtig.
- > **Respekt:** Eine der entscheidenden Größen im Leben.
- > **Rivalität:** Eine gesunde sportliche Rivalität gehört zur Motivation, eine verbissene dagegen halte ich für unsportlich.
- > **Fairness:** Das oberste Gebot im Sport. Ganz, ganz wichtig. Wer die im Sport erlernte Fairness auch auf andere Bereiche des Lebens transferieren kann, hat eine erstrebenswerte Stufe des menschlichen Seins erreicht.
- > **Intelligenz:** Eine wichtige und spannende Größe im Leben.
- > **Image:** Ooch. Ist zwar schön, aber bei Weitem nicht so wichtig wie die Gesundheit.
- > **Angst:** Lähmt, ist gleichzeitig aber auch Selbstschutz.
- > **Soziale Verantwortung:** Eminent wichtig.
- > **OlympialKona:** Nachvollziehbarer Traum aller Triathleten.
- > **Früher war alles besser ...** Nein, das stimmt nicht. Heute ist eben einiges anders. Außerdem verdrängt der Mensch die negativen Dinge schneller als die positiven Momente.

GUESS WHO'S WEARING A SAILFISH!



Wir gratulieren
Michael Göhner zum Sieg
bei der Quelle Challenge in Roth!

sailfish
Made to make you faster



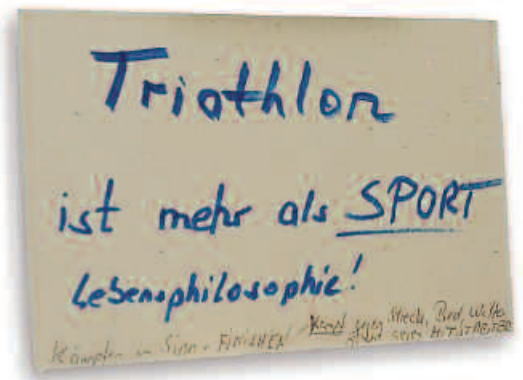
Fitness-Urkunde

Dass es im Sportlerleben nicht immer um Platzierungen auf dem Podium oder dem Überreichen eines Pokals oder einer Ehrenurkunde geht, erfährt Aschwer alljährlich bei seinen Urlauben auf dem Campingplatz Anderwald am Faaker See in Kärnten. Dort leitet der Stammgast als Animateur das Sportprogramm. Anfänger oder erfahrener Athlet, Jung oder Alt, für jeden ist etwas dabei. Der Spaß und die gemeinsame Freude an der Bewegung stehen immer im Vordergrund. Dabei soll der Gast gefordert, aber nicht überfordert werden. Jeder Teilnehmer erhält am Ende eine Fitness-Urkunde über die erbrachten Leistungen im Schwimmen, Radfahren oder Laufen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Urkunden sind keine Zeiten, Platzierungen oder Punkte vermerkt, lediglich der Name und die Anzahl der absolvierten Einheiten. Besonders glücklich ist Hermann Aschwer, wenn die „kleinen Dicken“, die in der Schule bei den Bundesjugendspielen nie in die Nähe einer Siegerurkunde gelangen, mit strahlenden Augen die Fitness-Urkunde entgegennehmen. Stolz berichten viele Kinder im darauffolgenden Jahr über die erstaunten Reaktionen ihrer Sportlehrer, dass sie so etwas geschafft haben.

20.06.2007

Dieses Datum wird Hermann Aschwer immer in Erinnerung bleiben. Es handelt sich dabei nicht um einen bestimmten Wettkampf, eine besondere Leistung, einen runden Geburtstag oder ein Jubiläum. An diesem Tag wurde ihm im Deutschen Sport- und Olympiamuseum in Köln eine Vitrine gewidmet. Neben Sportgrößen wie Joachim Deckarm, Franziska von Almsick oder Boris Becker sind unter anderem Erinnerungsstücke (Finisher-Medaille und Shirt von einer erfolgreichen Hawaii-Teilnahme) an besondere Wettkämpfe, Laufschuhe, aber auch einige seiner Bücher ausgestellt. Aschwer betrachtet diese Auszeichnung als eine große Ehre, nicht für sich persönlich, sondern ganz besonders für sein privates Umfeld und für die gesamte Triathlonbewegung. In seinen ganz persönlichen Anmerkungen zur Vitrineneröffnung dreht sich alles um die folgenden drei Intentionen:

- Menschen für eine vielseitige Bewegung zu motivieren.
- Ratgeber und Trainingsbegleiter zu sein, jedoch mit ganzheitlichem Ansatz, der das individuelle Umfeld integriert und nicht ruiniert.
- Den Finisher-Gedanken und eine faire sportliche Einstellung zu vermitteln, die den umfassenderen Begriff Erfolg beinhaltet und weniger den Sieg.



Es gäbe noch viel mehr über den sympathischen 62-jährigen Hermann Aschwer zu schreiben. Aber das würde den Rahmen dieses Magazins bei Weitem sprengen. Scheuen Sie sich nicht, den Hermann persönlich anzusprechen, wenn Sie ihn bei einem Wettbewerb oder im Training begegnen. Er wird Sie in seinen Bann ziehen und begeistern. Versprochen.