

## **Transkript Podcast:**

### **Kraft der Gedanken - Gesa Krause über mentale Stärke und familiären Rückhalt**

A.K. (Allianz):

Herzlich willkommen zum Allianz Gesundheitstalk, dem Podcast der Allianz privaten Krankenversicherung rund um Gesundheit, Prävention und persönliche Geschichten, die bewegen. Mein Name ist Antonia Kreuzer aus dem Team Gesundheitsmanagement. Wir sprechen heute über ein Thema, das im Spitzensport lange kaum Raum bekommen hat: Schwangerschaft und Muttersein im Leistungssport. Ich habe heute eine ganz besondere Gesprächspartnerin zu Gast. Herzlich willkommen, Gesa Krause!

G.K. (Gesa Krause):

Hallo, ich freue mich sehr, heute hier sein zu können. Das ist ein Herzensthema von mir, das ich selbst durchlebt habe und zu dem ich viel sagen kann. Es ist sehr schön, dass wir heute darüber sprechen.

A.K.:

Gesa, du bist eine sehr erfolgreiche Hindernisläuferin. Du hast mehrfach an Olympia teilgenommen, nämlich genau viermal, und mehrmals den deutschen Meistertitel im Hindernislauf gewonnen. Deine Bestzeit bei 3000 m Hindernis gehört zu den besten Zeiten weltweit. Doch du bist nicht nur eine Spitzenathletin, sondern inzwischen auch Mutter einer zweijährigen Tochter. Ich habe im Vorfeld ein wenig recherchiert und gelesen, dass du, als du von deiner Schwangerschaft erfahren hast, relativ schnell für dich ein Ziel gesteckt hast: Du möchtest wieder nach Paris zu den Olympischen Spielen. Was hat dich motiviert, schon so früh in der Schwangerschaft ein so herausforderndes Ziel zu setzen?

G.K.:

Generell hatte ich schon immer die Hoffnung, den Leistungssport und das Muttersein irgendwann in meinem Leben miteinander verbinden zu können, weil ich es schade finde, wenn sich das eine und das andere ausschließt. Der Zeitpunkt kam, dass ich Mama werden oder werden sollte, und Paris war 15 Monate von der Geburt entfernt. Für mich war es trotzdem realistisch, das schaffen zu können. In dem Moment erfüllte sich ein Traum: Ich werde Mama. Gleichzeitig wollte ich nicht, dass das bedeutet, meinen anderen Traum, diesen Sport zu leben, aufzugeben. Der Sport ist mittlerweile nicht nur mein Job, sondern auch meine Berufung und Leidenschaft, und ich wollte nicht damit aufhören. Deswegen habe ich dieses Ziel laut ausgesprochen. Es war schwierig zu erreichen, aber nicht unrealistisch, weil ich bei anderen Sportlerinnen gesehen habe, dass es möglich ist, wenn man seinen Alltag gut im Griff hat. Ich habe meine Familie gefragt, ob sie mich dabei unterstützen, und meinen Partner gefragt, weil ich wusste, dass ich nicht mehr so egoistisch sein kann, wie man als Sportler manchmal ist. Irgendwann wurde es nicht nur zu meinem Traum, sondern auch zu einer Aufgabe für die ganze Familie.

A.K.:

Wie schön! Ich höre heraus, dass du ein tolles Support-Team um dich hast und deine Familie dich trägt.

G.K.:

Das habe ich auf jeden Fall, und ich glaube, das ist nötig. Ich will nicht sagen, dass die Strukturen alle schlecht sind, aber sie sind nicht so, dass man an die Hand genommen wird und einem alles vorgetragen wird. Man muss sich selbst komplett neu organisieren und Hilfe brauchen. Ich habe gelernt, dass es okay ist, nach Hilfe zu fragen. Gerade die Familie greift gerne unter die Arme, auch weil ein kleines Wesen da ist, das Teil der Familie wird und jeder glücklich ist, Zeit mit ihm zu verbringen. Ich bin sehr dankbar für unsere Familien, Freunde und Bekannte, die uns unterstützt haben.

A.K.:

Gesa, deine Karriere als Leistungssportlerin ist beeindruckend. Du hast weltweit auf den größten Bühnen abgeliefert. Aber wie hat es sich für dich angefühlt, plötzlich nicht mehr nur für dich und den Leistungssport verantwortlich zu sein? Es ist ja schon ein gewisser Druck. Wie war es, plötzlich Verantwortung für ein kleines Leben zu haben?

G.K.:

Ich fand es die schönste Verantwortung, die es gibt. Es ist etwas anderes, wenn man sich immer nur um sich selbst kümmert. Das ist leicht, weil man eigensinnig durchs Leben geht und das tut, was einem selbst gut tut. In dem Moment, in dem man ein Kind zur Welt bringt, zeigt man eine bedingungslose Liebe, bei der man die eigenen Bedürfnisse gerne zurückstellt. Ein Baby oder Kleinkind kann noch nicht für sich selbst sorgen, und für mich ist es eine wunderschöne Aufgabe, die meinem Leben eine andere Erfüllung und Sinn gibt. Das heißt nicht, dass ich weniger ehrgeizig bin. Wenn ich zum Training gehe, gebe ich weiterhin 100 % und habe im Wettkampf den Siegeswillen. Aber es ist schön, dass ein Kind einen erdet und man Misserfolge im Training oder Wettkampf nicht mehr so sehr ins Gewicht legt. Das Leben geht weiter, und meine Tochter interessiert sich nicht dafür, ob mein Training gut war oder ob ich im Wettkampf gut gelaufen bin. Das hat mir eine gewisse Lockerheit gegeben, die positiv für die Ziele ist.

A.K.:

Eine Lockerheit und wahrscheinlich eine Superpower. Als Mama lernt man, noch einmal ganz anders an seine Grenzen zu gehen und über sich hinauszuwachsen.

G.K.:

Ja, weil man früher, wenn man schlecht geschlafen hat, wusste, dass das Training an dem Tag schlecht funktioniert. Schlechte oder schwierige Nächte mit einem Kleinkind sind normal und alltäglich. Man hat die Wahl zu sagen, die Nacht war schlecht, das Training kann auch nichts werden, oder man muss einfach dadurch. Meistens klappt es dann doch ganz gut. Seitdem bin ich nicht mehr pessimistisch, wenn die Vorbereitung nicht absolut reibungslos verlief. Ich bringe Positivität mit und sage, es klappt trotzdem

irgendwie. Man lernt, dass man viele Dinge gewuppt bekommt, auch wenn es manchmal holprig ist.

A.K.:

Lass uns über das Thema Training und Schwangerschaft reden. Das ist ein spannendes Thema. Wie hast du das gemacht? Du hast bestimmt einiges am Trainingsplan anpassen müssen. Worauf hast du geachtet, und wie hast du es geschafft, gesund und fit durch diese Zeit zu kommen?

G.K.:

Mein größter Tipp wäre, viel nach Gefühl zu machen. Das hat mich durch die gesamte Schwangerschaft geleitet. Es gibt sehr wenig Literatur und Wissen, das fundiert genug ist, um es für sich zu nutzen. Empfehlungen werden ungern ausgesprochen, weil jede Frau unterschiedlich ist. Bei einer Schwangerschaft will man immer auf Nummer Vorsicht gehen. Mein natürlicher Menschenverstand sagte mir, ich bin schon immer gelaufen und das ist ein Teil von mir. Ich bin trotz starker körperlicher Belastung schwanger geworden, und ich wusste, dass das Laufen meinem Kind nicht schaden wird. Das war meine innere Überzeugung. Meine Hebamme und Gynäkologin sagten, Sport sei kein Problem. Für mich war das Motto, falscher Ehrgeiz hat keinen Platz in der Schwangerschaft. Solange ich mich gut fühle, kann ich mein Training weitermachen. Ich musste am Anfang lernen, was die richtige Balance ist, weil man als Athlet so gepolt ist, ein Pensum von sich zu erwarten. In den ersten zwölf Wochen gab es Tage, an denen ich es nicht schaffte, und war frustriert. Die Übelkeit und das Schwächegefühl waren manchmal zu groß. Aber mir war wichtig, die Balance zu finden und weiterzumachen, wenn es mir einigermaßen gut ging. Nach der ersten Zeit ging es bergauf, und ich habe das Training vermehrt aufgenommen und konnte meine Umfänge steigern. Irgendwann wird der Bauch zu groß und bremst einen aus. Ich habe bis zum letzten Tag trainieren können, bis auf Tage, an denen es mir wirklich nicht gut ging. Aber es war nicht vergleichbar mit der Intensität des Trainings vorher. Manche Menschen finden es überfordernd, aber ich habe täglich zweimal trainiert und 12-14 Trainingseinheiten pro Woche waren keine Seltenheit. Bis zum Ende der Schwangerschaft habe ich 7-9-mal trainiert, was täglich einmal betrifft. Es war reduziert und nicht mehr so intensiv. Mein Puls war nicht mehr so hoch, weil ich sagte, ich mache nur noch Grundlagentraining. Ich wollte mich fit halten. Das waren Regeln, die ich für mich aufgestellt habe. Ich habe probiert, was geht, und es auch mal übertrieben. Wenn man am nächsten Tag müde im Bett liegt und nichts machen kann, weiß man, dass man das nächste Mal ruhiger machen muss. Das Motto war für mich, nach Gefühl zu gehen.

A.K.:

Die meisten unserer Zuhörer sind eher Alltagsathleten. Ich habe als essenziellen Tipp herausgehört, wirklich aufs eigene Gefühl zu hören und nach Augenmaß vorzugehen. Gibt es noch etwas, das du unseren Zuhörern empfehlen würdest, wenn sie während einer

Schwangerschaft oder in herausfordernden Lebenssituationen Sport treiben wollen?  
Worauf könnte man achten?

G.K.:

Generell würde ich bei einer Schwangerschaft empfehlen, Rücksprache mit einem Gynäkologen oder einer Person des Vertrauens zu halten. Fachpersonal kann Rücksicht auf die Frau nehmen, die untersucht wird. Das kann ich als fremde Person nicht einschätzen. Die Schwangerschaft ist nicht der richtige Zeitpunkt, um Neuanfänge zu wagen. Wenn man Schwangerschafts-Yoga oder -Pilates ausprobieren möchte und es einem guttut, ist das richtig. Aber man sollte sich nicht zum Ziel machen, Marathon laufen zu wollen. Das ist nicht der richtige Start. Das, was einem vorher guttut, sollte man weitermachen können. Es gibt Risikofälle, deswegen sage ich, man spricht mit dem Arzt und hört auf die Empfehlung. Man kann alles anpassen. Statt Joggen kann man Walken, statt Mountainbiken auf dem Spinning Rad sitzen, statt Schwimmen Aqua-Joggen. Es gibt Möglichkeiten, sich zu bewegen. Mir ging es am Tag, an dem ich dachte, es geht mir zu schlecht für Sport, nach Bewegung besser. Man muss den Anspruch zurückschrauben. Man muss nicht sagen, ich muss heute eine Stunde laufen, sondern am Ende sagen, ich war zumindest eine halbe Stunde spazieren. Das hilft, den Hormonhaushalt in Einklang zu bringen. Wenn wir es nicht auf eine Schwangerschaft beziehen, sondern auf Lebensumstände, bei denen man sich nicht fit fühlt, finde ich es gut, eine Runde joggen zu gehen, um den Kopf freizubekommen. Selbst wenn man im Wald steht und in Tränen ausbricht, bringt man Emotionen hervor. Das hilft, die Sache klarer zu sehen oder man schläft eine Nacht drüber und schaut, wie es am nächsten Tag mit klarem Kopf ist. Das sind Tipps für das Training in der Schwangerschaft und schwierige Situationen, denen man sich stellen muss.

A.K.:

Als Leistungssportlerin und Mutter hast du viele Anforderungen an dich selbst, aber vielleicht auch von außen. Gibt es Momente, in denen du denkst, du stößt an deine Grenzen oder hast das Gefühl, nicht allen gerecht zu werden, sei es im Sport, Muttersein oder Alltag?

G.K.:

Das ist alltäglich, das habe ich wie jeder andere Mensch auch. Im Training ist es seltener als im Alltag, weil ich das seit vielen Jahren mache und darin routiniert bin. Ich weiß, was ich machen muss. Selbst wenn ich merke, dass eine Trainingseinheit nicht geht, weiß ich, wo ich analysieren muss, woran es liegt. Manchmal ist es Stress, mangelnde Erholung oder hartes Training, bei dem der Körper länger braucht. Das ist leichter herauszukristallisieren. Manchmal ist man krank oder ein Virus steckt in einem.

A.K.:

Da ist deine Erfahrung groß genug, oder?

G.K.:

Ja, genau. Ich habe Szenarien, die ich kenne und manchmal weiß. Manchmal weiß man es nicht. Auch ich hatte Wettkämpfe, die total in die Hose gegangen sind und wusste vorher oder unmittelbar danach nicht, was das Problem war. Aber ich habe Dinge, die mich überfordern, vor allem mit dem Mamasein. Oft fehlt die Zeit. Für das Training nehme ich mir die Zeit und für meine Tochter an erster Stelle, aber Aufgaben im Haushalt und Alltag bleiben liegen. Vor allem Bürokratie und Office-Arbeit bleiben oft liegen, weil man das mit Kind schlecht lösen kann. Das sind viele Kleinigkeiten, die ich nicht immer perfekt auf die Reihe bekomme. Wenn der Berg von Sorgen zu groß wird, habe ich das Gefühl, den Aufgaben nicht gewachsen zu sein. In solchen Momenten merke ich, dass ich sportlich nicht die mentale Stärke habe, die es für einen Wettkampf braucht. Deswegen ist es mir wichtig, dass alles drum herum geordnet ist, wie ich es beim Training in der Vorbereitung mache. Dann funktioniert es für mich.

A.K.:

Gibt es im Leistungssport Frauen, die dich inspiriert haben beim Muttersein und Sport? Gibt es eine Mama-Community, in der man sich austauscht und Best Practice Beispiele teilt?

G.K.:

Das gibt es schon, aber ich muss gestehen, wir haben Leistungssportlerinnen in Deutschland, die Mama geworden sind, in der Leichtathletik. Im Laufsport nicht ganz so viele. Ein paar gibt es. Ich hatte viele internationale Athletinnen, mit denen ich Kontakt hatte und um Hilfe gebeten habe. In Deutschland ist es nicht gang und gäbe. Ich habe das Gefühl, es wird mehr. Ich werde älter und in meiner Generation bekommen alle um mich herum Kinder. Es wird normaler. Ich finde das schön und freue mich darüber. Weil es keinen richtigen Leitfaden gibt, ist es wichtig, sich mit anderen auszutauschen und Tipps zu holen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass alle Mütter, wenn man sie fragt, sich die Zeit nehmen, einen Tipp zu geben. Alle waren in dem Moment verloren und mussten Hürden meistern, die sie kannten. Ich bin dankbar, wenn mich jemand um Rat fragt, und dankbar für Frauen im Sport, die ich fragen konnte. Es gibt mittlerweile eine Läufer-Community an Müttern, die danach erfolgreich waren. Das macht anderen Athletinnen Mut, es zu probieren. Jeder Weg ist anders.

A.K.:

Gesa, vielen Dank, dass du heute so offen mit uns über deine Erfahrungen mit Schwangerschaft und Muttersein als Leistungssportlerin gesprochen hast. Du bist eine echte Mitpionierin in Deutschland. Es ist dir eine Herzensangelegenheit, hast du eingangs gesagt. Du bist eine echte Powerfrau und Inspiration für viele Frauen. Ich wünsche dir alles Gute für dich und deine Familie und weiterhin viel Erfolg bei deinem sportlichen und privaten Weg. An unsere Zuhörer: Ich hoffe, es waren interessante Tipps und Insights dabei. Passt gut auf euch auf und bleibt gesund!