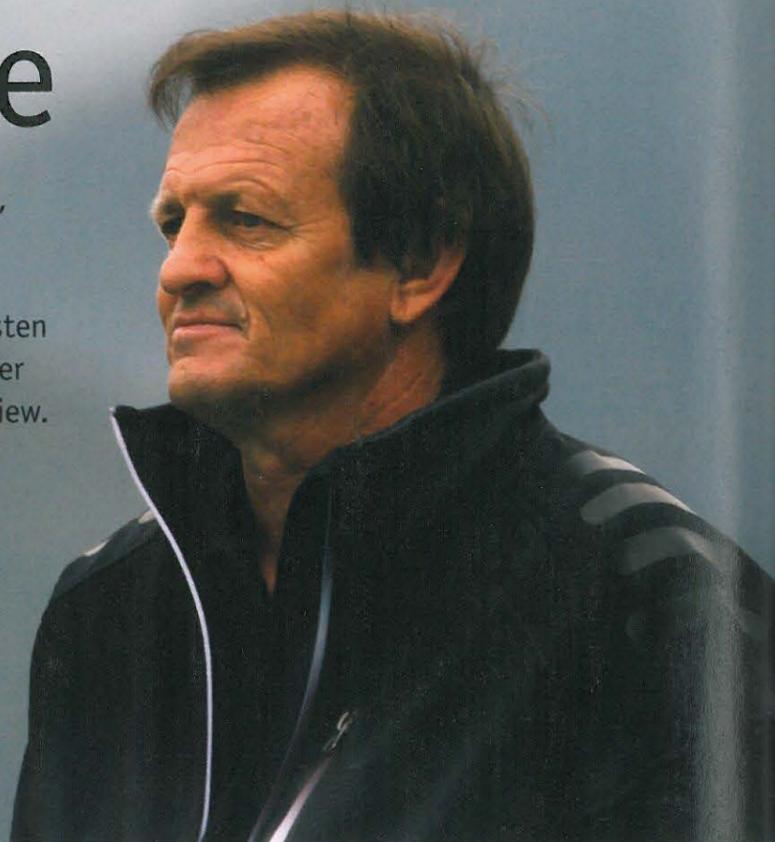


# Die Logik der Anti-Lehre

Kein Schulabschluss, keine Ausbildung, keine Lizenz. Stattdessen: Intuition, Empathie und eiserne Disziplin. Sie machten Brett Sutton zum erfolgreichsten und umstrittensten Triathlon-Trainer der Welt. Der Australier im Exklusiv-Interview.

✦ Jens Richter



*Jahrelang schien der australische Meistertrainer Brett Sutton, über die Erfolge seiner Athleten und als Verfasser wütender Blog-Pamphlete und kryptischer Twitter-Nachrichten medial omnipräsent, physisch kaum zu fassen. Dass er jetzt plötzlich in Seminaren und Wochenendlehrgängen auftritt und sich sogar selbst als Gesprächspartner anbietet, erweckt zunächst den Verdacht einer aufgesetzten PR-Aktion. Es gebe einiges klarzustellen – speziell gegenüber den Deutschen, die ihn seit Jahren besonders hart angehen, sagt Sutton. Doch schnell zeigt sich: Eine Charme-Offensive gegen seine Kritiker ist nicht geplant.*

**Brett Sutton – können Sie sich noch an Ihre erste Begegnung mit Chrissie Wellington erinnern?**

Ja, natürlich. Es war eine merkwürdige Situation. Ich holte sie in Leysin vom Zug ab. Sie muss einen großen durchtrainierten, etwas beängstigenden Mann erwartet haben. Einen echten Drill Sergeant – sie kannte wohl die Horrorgeschichten, die man sich über mich erzählt. Und dann nimmt sie dieser kleine, unsportliche Mann in Stiefeln und Mantel im Empfang, der kaum ein Wort spricht, sie einfach ins Auto packt und vor der Tür ihrer Wohngemeinschaft absetzt ...

**Und ihr Eindruck von Chrissie Wellington?**

Sie stieg aus dem Zug mit ihren albernen Klamotten, den schlabberigen Jeans und einem Rucksack, als käme sie gerade vom Nordpol. Und sie war unheimlich laut und aufgeregt. Wollte noch am selben Tag einen Leistungstest auf der Laufbahn machen und so einen Blödsinn. Ich wusste gleich: Das wird harte Arbeit!

**Wurde es?**

Vom ersten Moment an war Chrissie eine Erscheinung voller Widersprüche und ist es heute noch – hochintelligent, aber in manchen Dingen auch extrem dumm. Man muss sie vor sich selbst schützen.

*„Man muss Chrissie vor sich selbst schützen“*

**Wie meinen Sie das?**

Legen Sie ihr Messer und Gabel hin, und Sie können sicher sein, dass sie sich damit verletzt. Oder: Sie steht mit ihrem Rad vor mir, ich erkläre ihr etwas, und plötzlich verliert sie einfach das Gleichgewicht, ein Schrei, und sie kippt

um. Einfach so, vor allen Leuten. Und das ist nicht nur einmal passiert.

**Was hat Sie letztlich überzeugt, mit ihr zu arbeiten?**

Ihre Entschlossenheit und ihre außerordentlichen körperlichen Voraussetzungen. Nach zwei Tagen kam sie zu mir und wollte meine Beurteilung. Ich sagte ihr: „Physisch hast du das Zeug zur Profiathletin. Aber du solltest deinen Kopf abschrauben und durch einen Kohlkopf ersetzen.“

**Nicht sehr schmeichelhaft!**

In Chrissies Kopf arbeitet es ständig. Sie ist sprunghaft, ungeduldig – es fällt ihr schwer, sich auf eine simple Sache zu konzentrieren. Ausdauertraining ist aber oft eine extrem monotone Angelegenheit.

**Wie viel Eingewöhnungszeit haben Sie ihr zugebilligt?**

Irgendwann nach drei Monaten kam Chrissie zu der Einsicht, dass sie mit ihrer Ungeduld und Hektik nicht weiterkommen würde und dass sie sich ganz in meine Führung begeben musste, wenn sie Erfolg haben wollte. Chrissie hat diese Art von Hyperaktivität – man muss sie zäumen, damit sie sich nicht selbst umbringt. Ich konnte ihr helfen, ihre Energie für sich zu nutzen und nicht gegen sich.

**Zäumen – wählen Sie diese Parallele zu Ihrer früheren Arbeit als Trainer von Rennpferden bewusst?**

Auch viele Pferde sind schnell und werden trotzdem nie ein Rennen gewinnen. Andererseits habe ich auf der Rennbahn Pferde zu Siegen geführt, die nicht die Schnellsten waren. Es geht darum, Kopf und Körper in der richtigen Weise zusammenarbeiten zu lassen.

**Wellington wurde schnell zu Ihrem erfolgreichsten Siegerpferd.**

Ja, ihre Karriere ist eine besondere Geschichte des Sports, nicht nur des Triathlons. Es kommt sehr selten vor, dass jemand so schnell in einer Sportart an die Spitze kommt. So etwas erlebt man als Trainer einmal im Leben.

**In leistungssportlichen Dimensionen gesprochen war Chrissie Wellington alt, als sie mit dem Triathlon begann.**

Natürlich – sie war eine Oma! Aber sie wusste nichts über den Sport, sie hatte keinen Schimmer. Sie interessierte sich überhaupt nicht für den Triathlon. Sie wusste auch nicht, was Roth, der Ironman oder Hawaii für den Sport bedeuten.

**Gehört es nicht zum Profisein, dass man weiß, in welchem Umfeld man sich bewegt, welchen Stellenwert die Rennen haben – und wer die Konkurrentinnen sind?**

Hätte es ihr geholfen? Ganz sicher nicht. Ich habe versucht, ihr die Naivität zu erhalten, ich wollte nicht, dass Chrissie nach Hawaii fliegt, sich in die Pressekonferenz setzt und wie alle anderen sagt: „Oh mein Gott, Natascha Badmann hat hier sechsmal gewonnen, sie ist unschlagbar.“ Das wirkte vielleicht manchmal arrogant. Aber

Chrissies Vorteil – und auch meiner als ihr Trainer – war, dass sie eben nicht diesen großen Rucksack mit sich trug. Den Ballast der Profitriathletin.

**Sie sehen Chrissie Wellington nicht als Profi?**

Nein, ebenso wenig wie Nicola Spirig (die amtierende Olympiasiegerin aus der Schweiz, die Red.) Auch sie ist keine Profitriathletin. Sie macht das nicht für Geld, es ist ihr Hobby. Nicola ist Rechtsanwältin, eine Intellektuelle mit außergewöhnlichem Talent, die zufällig auf den richtigen Sport und den richtigen Trainer traf. Einen, der ihr Problem in den Griff bekam.

**Welches Problem meinen sie?**

In manchen Beziehungen ist Nicola, ähnlich wie Chrissie Wellington, eine sehr unsichere, fast schüchterne Person.

**Mit einem außergewöhnlichen Willen?**

Ja, beide sind sehr starke Persönlichkeiten.

**Wie passt das alles zusammen? Sie gelten als ein Trainer, der seine Athleten unterwirft. Da fallen Begriffe wie Gehirnwäsche und Drill Sergeant.**

Ein harter Hund, ja. Da würde ich nicht widersprechen. Aber Drill und Gehorsam sind nicht bei jedem Sportler der richtige Weg. Ich habe schnell gemerkt, dass die Methoden, die bei anderen Erfolg bringen, bei Nicola Spirig nicht funktionieren. Ich musste mich ändern, einen Schritt zurück gehen.

**Auf Überzeugung setzen?**

Natürlich gibt es Dinge, die ich von ihr verlange, die wichtig sind für ihre Entwicklung und bei denen ich knallhart bin – Sergeant Major Sutton (lacht). In anderen Dingen muss ich Zugeständnisse machen. Die Erfahrung, dass es auch andere Wege zum Erfolg gibt, hat mich als Trainer reifen lassen.

**Es heißt, wer es in Ihre Trainingsgruppe im Schweizerischen Leysin schaffen will, müsse eine mehrmonatige Probezeit überstehen. Worauf achten Sie bei der ersten Begegnung?**

Auf die Persönlichkeit.

**Nicht auf die Athletik oder die körperlichen Voraussetzungen, sondern auf den Charakter?**

## Brett Sutton

Spitzname	Doc
Wohnort	Leysin, Schweiz
Geburtsjahr	1960
Trainerausbildung	keine
Trainerstationen	Schwimmer, Windhunde, Rennpferde, Boxer
	• Triathlon-Bundestrainer Australien
	• Cheftrainer Team TBB (seit 2008)

## größte Erfolge als Trainer

<b>Kurzdistanz</b>
• 1. Platz Olympia London 2012 (Nicola Spirig)
• 1. Platz Olympia Peking 2008 (Emma Snowsill)
• 2. Platz Olympia Athen 2004 (Loretta Harrop)
• zehn ITU-Weltmeister-Titel
<b>Langdistanz</b>
• 1. Platz Ironman Hawaii 2007, 2008 (Chrissie Wellington)
• 1. Platz Ironman Germany 2011, 2012 (Caroline Steffen)
• 1. Platz Challenge Roth 2012 (James Cunnamo)
• vier ITU-Weltmeister-Titel
• mehr als 50 Siege bei Ironman- und Challenge-Rennen

*„Den Druck, vom Sport leben zu müssen, halten viele nicht aus“*



**Querdenker:** Brett Sutton verfolgt seine eigene Trainingsphilosophie und pfeift auf mathematische Trainingssteuerung

Wenn jemand im Alter von 30 Jahren einen gut bezahlten Job aufgibt, um an sechs Tagen in der Woche sechs Stunden und mehr täglich bei mir zu trainieren, sind die persönlichen Voraussetzungen viel wichtiger als das sportliche Talent. Manche Sportler waren als Agegrouper vielleicht besser als mancher Profi, aber sie standen nie unter dem Druck, von ihrem sportlichen Erfolg leben zu müssen. Das sind ganz andere Voraussetzungen, das halten viele nicht aus.

#### **Athleten, die neu zu Ihnen stoßen, arbeiten nach einem Dreijahresplan – was ist das Konzept dahinter?**

Zuerst geht es darum, die Belastungsfähigkeit aufzubauen. Große Umfänge mit sehr geringer Intensität. Distanzen spielen keine Rolle, es geht allein um die Belastungsdauer. Anfangs überrascht das viele, sie sagen: „Was, so locker? Das ist ja viel weniger, als ich bisher gemacht habe!“ Aber drei Disziplinen, tagesin, tagaus, Woche um Woche – Sie sollten dieselben Gesichter mal nach sechs Wochen Training sehen (imitiert das eingefallene Gesicht eines Toten) ...

#### **Welche Idee steckt dahinter?**

Anpassung – der Körper muss sich an die Belastung gewöhnen. Stellen Sie sich

### **„Mikrozyklen und Ruhetage sind oft der Grund für stagnierende Leistungen“**

mal vor, Sie beginnen Ihren Job auf einer Baustelle: Ziegelsteine schleppen, jeden Tag. Können Sie da am ersten Tag nach zwei Stunden sagen: „Danke, mir reicht’s?“ Und am nächsten das Gleiche nach drei Stunden, und am vierten Tag nehmen Sie sich dann einen Ruhetag? Nein! Es geht acht Stunden, Tag für Tag. Ihre einzige Möglichkeit, mit den Kräften zu haushalten, ist Ihr Arbeitstempo. So einfach ist das. Meine Erfahrung ist, dass diese Anpassung an den Umfang etwa zwölf Monate dauert.

#### **Trainieren Sportler in dieser Phase oft zu hart?**

Ja, viel zu hart. Vor allem die Sportler, die zu uns kommen. Sie kennen die Schreckensgeschichten und sind auf alles gefasst: Sie rechnen mit dem Schlimmsten. Und dann verbringe ich den größten Teil meiner Zeit damit, sie einzubremsen.

#### **Woran arbeiten Sie im zweiten und dritten Jahr?**

Wenn der Umfang kein Problem mehr ist, geht es darum, die Geschwindigkeit schrittweise bis zum Renn tempo zu erhöhen. Auch dieser Abschnitt dauert durchschnittlich zwölf Monate. Im dritten Jahr ist der Körper dann tatsächlich in der Lage zu persönlichen Bestleistungen.

#### **Immer wieder hört man Geschichten von extremen Trainingseinheiten, die einzelne Mitglieder Ihrer Trainingsgruppe absolvieren müssen: über achtstündige Radeinheiten oder Trainingsläufe von 50 und mehr Kilometern Länge. Was ist da dran?**

Solche Einheiten sind Ausnahmen, mit denen wir bei einzelnen Athleten ganz bestimmte Reize setzen wollen. Ein Beispiel: Vor ihrem ersten Sieg auf Hawaii ist

Chrissie Wellington im Training nicht mehr als 25 Kilometer gelaufen. Sie ist eine motorisch gute Läuferin mit einer hohen Grundgeschwindigkeit – ein Rennpferd. Belinda Granger (eine der erfolgreichsten australischen Langstrecklerinnen der vergangenen zehn Jahre, d. Red.) ist im Vergleich dazu ein Arbeitspferd, im Laufen durchschnittlich begabt. Deshalb musste sie dort mehr tun und hatte gelegentlich auch mal Läufe bis 55 Kilometer Länge auf dem Plan.

#### **Es heißt, wenn die Sportler morgens zu Ihrem Schwimmtraining antreten, wissen die meisten nicht, was sie am selben Tag trainieren werden. Gibt es bei Ihnen wirklich keine Trainingspläne?**

Bei manchen schon. Athleten wie Nicola Spirig mit ihrer deutsch geprägten Auffassung von Plan und Ordnung können es einfach nicht ertragen, wenn nicht irgendwo irgendwas Schwarz auf Weiß geschrieben steht. Sie bekommen das Gefühl, keine Kontrolle zu haben.

#### **Liegt es wirklich nur an der fehlenden Kontrolle? Ist es nicht auch die fehlende Struktur – zum Beispiel, dass Sie keine Mikrozyklen oder Ruhetage festlegen?**

Diese Mikrozyklen und Ruhetage sind bei vielen Sportlern möglicherweise der Grund für ihre stagnierenden Leistungen ...

*Im Alter von zehn Jahren stand Brett Sutton zum ersten Mal als Coach am Rand eines Schwimmbeckens. Er assistierte seinem Vater – einem regional erfolgreichen, aber ausgesprochen autoritären Schwimmtrainer – und unterrichtete die nur wenige Jahre jüngeren Kids seiner Heimatstadt in jenem Sport, für den er selbst offenbar wenig Talent mitbrachte „Schwimmen war ein Albtraum für mich, ich war froh, dass ich einen Weg aus dem Pool gefunden hatte, den mein Vater akzeptierte“, sagt er heute. Fünf Jahre später – Sutton leitete nach dem vorzeitigen Rausschmiss aus der Schule inzwischen eine eigene Mannschaft – erzwangen die Eltern seiner Schützlinge eine Auszeit: Dass ein Jugendlicher die Verantwortung für Kinder übernahm, wollten sie nicht akzeptieren. Angefixt vom Job als Coach suchte Sutton zwei Jahre später ein neues Tätigkeitsfeld – und fand es mit einigem Erfolg als Trainer von Windhunden und Rennpferden. Nach einem Ausflug in den aktiven Profi-Boxsport kehrte er zurück an den Beckenrand und wurde nach etlichen nationalen Erfolgen in den späten 1990er-Jahren als Coach in die australische Triathlonnationalmannschaft berufen – ohne je eine Trainerlizenz erworben zu haben.*

#### **Mathias Hecht (SUI), TeamTBB-Profi, Sieger Ironman Utah:**

„Brett ist eine einzigartige Persönlichkeit. Auf der einen Seite ein extrem harter, fordernder Coach mit ganz eigenen Ansichten und Methoden. Aber auf der anderen Seite ein Mensch mit einem ganz großen Herz, für den Loyalität und Respekt ganz oben stehen.“

Fotos: Michael Großinger/Sportalpen

#### **Sie halten nichts von einem wissenschaftlich fundierten Trainingsaufbau?**

Glauben Sie denn wirklich, der Körper verarbeitet Trainingsreize nach mathematischen Regeln? Im Ausdauer-



**Hilfsmittel:** Pull-Buoy und Paddles gehören bei Sutton zur Grundausrüstung

ersport gibt es nur eine sinnvolle Regel für die Belastungssteuerung und die lautet: Was ich heute trainieren kann, wird dadurch bestimmt, was ich gestern getan habe und durch das, was ich morgen tun will. Im Ausdauer-sport sind das die einzigen Parameter, die man kontrollieren kann.

#### **Sie lassen Ihre Sportler kilometerweise mit Paddles und Pullbuoy schwimmen. Auch so eine – sagen wir – von der modernen Trainingslehre überholte Strategie.**

Natürlich. Und ich sage Ihnen was: Unsere Sportler trainieren damit so viel wie kein anderer auf der Welt. Es ist nämlich das spezifischste Training, das man als Triathlet machen kann. Triathlon ist eine reine Ausdauer-sportart. Warum stemmen manche Triathleten im Winter Tonnen von Gewichten? Jedes zusätzliche Kilo macht sie im 10.000-Meter-Lauf 30 Sekunden langsamer – das ist ein Naturgesetz. Warum zwingen Trainer ihre Athleten dazu, mit der Frequenz eines 100-Meter-Läufers über die Tartanbahn zu sprinten? Für einen 6-Minuten-Kilometerschnitt im Marathon? Lächerlich! Was im Ironman zählt ist nicht, wie schnell einer laufen kann, sondern wie schnell er bei der niedrigstmöglichen Herzfrequenz läuft. Es geht allein um Effizienz.

#### **Mit welchen Methoden erreichen Sie das?**

Ich stehe in der Mitte der Laufbahn und der Athlet läuft außen rum.

#### **Klingt spannend!**

Ja, 20 Kilometer, immer im Kreis, und ich kontrolliere die Herzfrequenz. Die Athleten hassen es.

#### **Ist das nicht alles ein bisschen altmodisch?**

Natürlich ist es altmodisch. Aber als Triathlet will ich doch die Fähigkeiten weiterentwickeln, die ich für ▶

#### **Chrissie Wellington (GBR), vierfache Ironman-Weltmeisterin und Weltrekordhalterin:**

„Brett hat mein Leben verändert und mich in die Weltspitze geführt. Er hat immer an mich geglaubt, auch dann, wenn ich selbst den Glauben an mich verloren hatte. Er hat mir vertraut und ist sich treu geblieben, wenn jeder andere aufgegeben hätte. Er hat mir gezeigt, Triumphe und Niederlagen gleichermaßen zu bewerten. Er hat mir beigebracht, wie mein Kopf funktionieren muss und wie ich jede Sekunde mit Dauerläufen füllen kann. Und mich zu einem Champion gemacht. Für all das und noch mehr werde ich ihm ewig dankbar sein.“



**Aufbauarbeit:** Joseph Spindler genießt Suttons Vertrauen und ist seine rechte Hand in Deutschland

**Funktioniert das Brett-Sutton-Training bei Frauen besser als bei Männern?**

Offensichtlich, vor allem in den vergangenen Jahren. Und wissen Sie warum? Weil ich zu weich geworden war. Ich war es leid, immer in der Mitte zu stehen und zu brüllen. Wenn ich den Frauen sage, „tut dies, macht jenes“, dann tun sie dies und machen jenes. Sie vertrauen mir – wenn sie mich als Trainer akzeptiert haben, dann gilt das für den Rest der Saison. Männer wollen alles diskutieren.

**Und jetzt haben Sie sich auf Ihre alten Tugenden des eisernen Drill Sergeants besonnen?**

Ja, ich habe an meinem Comeback gearbeitet. Und im Ironman waren unsere Männer 2012 noch erfolgreicher als unsere Frauen.

**Vor kurzem waren Sie sehr krank.**

Ja, ich hatte Krebs. Die Ärzte entdeckten es vor zwei Jahren, ich hatte mehrere Operationen und musste eine Chemotherapie machen.

**Wie geht es Ihnen jetzt?**

Ich habe mich ganz gut davon erholt. Trotzdem macht einen so etwas natürlich nachdenklich. Andere Dinge werden wichtiger.

**Sie meinen, Sie wollen sich in Zukunft mehr Zeit nehmen für Ihre Familie, Ihre zwei jungen Töchter?**

Ja, wissen Sie, ich habe ein Team von sehr guten Trainern um mich herum aufgebaut. TBB ist zurzeit dabei, in verschiedenen Ländern Trainingsgruppen aufzubauen – auch in Deutschland. Jo Spindler (als Triathlon-Profi mehrfacher Sieger des Ostseeman, d. Red.) ist dort ein ganz hervorragender Coach. Das ermöglicht es mir, mich mehr mit grundsätzlichen Fragen zu beschäftigen.

**Heißt das, die Ära des Drill-Instructors, des Kontroll-freaks, der den Sportlern mit seinem alten Auto hinter irgendeinem Hügel auflauert, um ihren Trainingsfleiß zu überprüfen, könnte bald Geschichte sein?**

Das könnte sein. Es gibt viele interessante Projekte, die ich in der nächsten Zeit noch anstoßen möchte: Zum Beispiel ein Camp in Mexiko, bei dem es gar nicht so um den Leistungssport geht, sondern darum, jungen Sportlern eine Perspektive zu geben. Sicher wird man mich auch in Zukunft bei dem einen oder anderen Wochenend-Seminar treffen – gerade auch in Deutschland, aus dem mir schon immer besonders viel Kritik entgegengeschlagen ist. Viele Fragen, auf die ich gern eine Antwort gebe.

den Wettkampf brauche. Ausdauer, Ermüdungsresistenz, Gleichmaß. Geringster Aufwand, größte Wirkung. Daran werden auch die neuesten Bücher nichts ändern.

**Werten Sie die Leistungsdaten oder Herzfrequenzen aus, um die Trainingsfortschritte Ihrer Athleten zu überwachen?**

Nur wenige unserer Sportler haben solche Geräte. Als Mathias Hecht (Schweizer Ironman-Profi, d. Red.) damals zu uns kam, habe ich ihm als Erstes das Wattmessgerät abgebaut und den Pulsmesser weggenommen. Er hat geweint wie ein Baby. Ich habe ihm gesagt: „Junge, lerne endlich, deinen Körper zu fühlen.“ Er hatte die beste Saison seines Lebens.

**In Ihrer ewigen Erfolgsliste führt allerdings das vermeintlich schwache Geschlecht immer noch deutlich.**

**Per Bittner (GER), TeamTBB-Profi, Sieger Half-Challenge Barcelona:**

„Ich hab ihn leider noch nicht richtig persönlich getroffen. Bei der Challenge Roth war er kurz an der Laufstrecke, wo er mich nach vorne gepusht hat. Er macht das oft: Unverhofft bei einem Wettkampf auftauchen. Sonst bekomme ich seine Trainingspläne über Joseph Spindler. Ich habe sehr großen Respekt vor Brett und halte ihn für einen der größten Trainer im Triathlon. Er weiß genau, was im Training gut für seine Athleten ist und worauf es bei der Auswahl der Wettkämpfe ankommt. Bei ihm muss man im Training an seine Grenzen gehen, genau wie beim Ironman. Um seine Person herrscht ein großer Mythos, an dem aber auch etwas dran ist.“

*„Ich habe ihm das Wattmessgerät weggenommen, er hat geweint wie ein Baby“*

Foto: Michael Großinger/Sportalpen