



# RAUS AUS DER KOMFORTZONE, REIN IN DIE WACHSTUMSZONE

Noch immer zehre ich von einem Heldenmoment zu Zeiten des Gymnasiums: mit der „Ausdauer-AG“ nicht wie sonst das kurze Stück am kleinen Fluss namens Radde gejoggt. Wir sind zum Wohnort unseres Sportlehrers gelaufen - 20 Kilometer! Zum ersten Mal zweistellig. Der „Mutmuskel“ war gewachsen. Und dann tastet man sich trotz völliger Erschöpfung an die nächste Hürde, will mehr von diesem Gefühlsgemisch aus Erleichterung, Freude und großem Stolz. Es heißt, nur wer hin und wieder seine Komfortzone verlässt, kann als Mensch und als Läufer wachsen. Stimmt das? Ein Klärungsversuch.

Von Judith Havers



**A**us acht macht drei. Micha, Tina und ich laufen immer noch. Die anderen sind ausgestiegen, wollten oder konnten nicht weiter. Links und rechts von uns säumen die Kleingärten des Hamburger Stadtteils Fuhlsbüttel den Weg, der sich Grüner Ring nennt - oder auch „Freizeitroute 11“, ein markierter, 100 Kilometer langer Rundwanderweg um die Hansestadt an der Elbe. Wir wollen ihn in unter 10 Stunden hinter uns bringen. Unsere Jagd nach der FKT (Fastest Known Time) wird, so viel steht fest, nicht ausschließlich aus Spiel, Spaß und leichtfüßigem Flow bestehen. Ich bin darauf eingestellt, dass es auch unbequem werden kann. Mit anderen Worten: Meine Komfortzone, diese gemütliche psychische und physische Kuschecke, in der ich mich bestens auskenne, wird für einige Zeit verlassen werden müssen. Gutes Thema für einen Artikel, sagte man mir. Was ist das eigentlich genau, diese sogenannte Komfortzone? Ich beginne mit einer Onlinerecherche und tippe „Komfortzone“ in die Google-Suche. Wikipedia steht ganz oben in den Suchergebnissen: „Der Begriff Komfortzone beschreibt einen individuellen Bereich des privaten oder gesellschaftlichen Lebens, der durch Bequemlichkeit und Risikofreiheit geprägt ist. Komfortzone wird alltagssprachlich oft leicht abwertend gebraucht, das Verlassen dieser ist positiv konnotiert.“ Kurz darauf kommt, was kommen musste: Das Leben beginnt außerhalb deiner Komfortzone! Die ultimative Anleitung, wie du deine Ängste überwindest, deine Komfortzone verlässt und dadurch das Maximale aus deinem Leben herausholst! Hunderte, wenn nicht tausende Blogartikel selbst ernannter Motivationsgurus trompeten mir immer gleiche „Tschakka“-Rufe um die Ohren. Ich überfliege zu viele davon und verlasse allein mit der Recherche zu diesem Artikel meinen Wohlfühlbereich. Das wird kein Erlebnisbericht, wie ich sie sonst so gerne schreibe. Doch Kneifen kommt nicht infrage. Es könnte doch ganz interessant sein – schließlich geht es ja auch um Lauftraining.

Will man Leistungszuwachs erreichen, muss ein Trainingsreiz eine bestimmte Intensitätsschwelle überschreiten, sei es hinsichtlich der Ausdauer, Schnelligkeit oder Kraft. Da gilt es, auch in Bereichen zu laufen, die Überwindung kosten. Nur wenn ein neuartiger, sogenannter überschwelliger Reiz gesetzt wird, mit dem man den Organismus aus der Homöostase – dem Gleichgewichtszustand der Komfortzone – manövriert, werden Anpassungsprozesse für eine mögliche Formsteigerung ausgelöst. Das bedeutet ein bewusstes Zerstören von Strukturen, um den Körper zum Neuaufbau zu zwingen. Mit Alternativtraining und qualitativen Laufeinheiten, wie zum Beispiel Intervall- und Tempoläufen, Fahrtspiel, Sprints und Lauf-ABC, stellt man den Körper immer wieder vor neue Herausforderungen. Nach einer Phase der Regeneration passt dieser sich über das Ausgangsniveau hinaus an, um dem neuen, erhöhten Leistungslevel gerecht werden zu können. Im Prinzip ist richtiges Ausdauertraining nicht schwer: viele ruhige Dauerläufe plus wenig, aber gezieltes Tempotraining plus genügend Pausen. Doch seien wir mal ehrlich. Sportler neigen zum Überfordern, laufen oft gefühlsmäßig automatisch und damit



tendenziell zu viel im mittleren Belastungsbereich. Eine Intensitätsstufe von 75 bis 85 % unserer Leistungsgrenze gibt uns das tolle Gefühl, die Anstrengung zu spüren und meistern zu können. Ein trügerisches Wohlfühltempo. Durch die einseitige Belastung bleibt die angestrebte Steigerung des Leistungsvermögens aus.

### **Mental stark: „Gedanken schütteln“**

Zur sportpsychologischen Analyse suche ich Rat bei zwei Expertinnen, zum einen bei meiner ASICS FrontRunner Teamkollegin Daniela Dihsmaier, sie ist Triathletin und systemischer Mentalcoach. Zum anderen bei Ultratrail-Läuferin und Diplom-Psychologin Eva Sperger. Beide bieten mir sofort Unterstützung an. Was ist denn nun eigentlich diese Komfortzone und woran erkennt man sie? „Die Komfortzone ist Teil unserer Biologie“, holt Eva aus. „Früher gab es sehr viel mehr Situationen, in denen



würde das bedeuten, dass man sich bis kurz vor dem Tod erschöpfen könnte. Komfortzone bedeutet aber auch: Alle Einstellungen und Gewohnheiten, die wir haben und deren Veränderung einen Widerstand auslösen; was, glaube ich, wie ich wann was essen sollte, wie viel ich schlafen sollte, was zu viel oder zu wenig Training ist.“

Zu früh, zu kalt, zu hart – der mosernde Schweinehund lauert meist, bevor das Training überhaupt losgeht. Hat man Probleme damit, aus den Puschen zu kommen, können Verbindlichkeiten hilfreich sein, wie zum Beispiel anderen von seinen Zielen zu erzählen. Auch mein Joballtag im Homeoffice mündet nur deshalb nicht in Strukturlosigkeit, weil ich feste Zeiten für meine Aufgaben einplane, ebenso fürs Training. Die soziale Verpflichtung der Grünering-Gruppe gegenüber begann spätestens beim Weckerstellen: „Die Fähre fährt um 08.35 Uhr.“ Ja, unser Rekordversuch begann mit einer Schiffsreise. Was ich wohl niemals ablegen werde, ist die Nervosität vor Wettkämpfen: Beim Rucksackpacken am Vorabend unseres Rekordversuchs jonglierte mein Gehirn mit negativen Emotionen: „Immer diese kurzfristigen Entscheidungen! Gar nicht ausreichend Verpflegung im Haus! So spät noch einkaufen und mit dem Rad ans andere Ende der Stadt bringen? Dann sind die Beine morgen garantiert nicht frisch! Apropos, war wieder nix mit Tapering. Welche Schuhe hast du überhaupt für 100 Kilometer Straße? Ultras bist du bisher immer auf Trails gerannt!“ Selbstdemontage, jedes Mal. Darüber schmunzeln kann ich meist erst hinterher.

---

Kleiner Tipp: Die Komfortzone verlassen geht schneller als man denkt. Dafür muss man noch nicht mal lange laufen. Ein kurzes schnelles Intervall reicht schon aus, um das Unwohlsein hervorzurufen. Tschakka!

man automatisch aus der Komfortzone gerissen wurde: kämpfen müssen, jagen, weite Strecken zurücklegen, Kälte, Hunger, Schmerzen aushalten, Felder bestellen. Das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung, um die körperlichen Ressourcen zu schonen, hat zu dieser Zeit den nötigen Ausgleich geschaffen. Komfortzone bedeutet zudem, während einer Anstrengung, lange bevor die körperlichen Ressourcen vollkommen erschöpft sind, das Gefühl völliger Erschöpfung zu haben. Der Körper hält damit Kapazitäten zurück, um diese in einer Notsituation mobilisieren zu können; könnte man sich bis an die körperliche Grenze bringen,

„Gefühle, Gedanken, Impulse und körperliche Reaktionen stehen nicht unter unserer Kontrolle. Wenn ich in einen Kampf damit gehe, entsteht Stress, und das Problem vergrößert sich. Ein anderer Weg damit umzugehen, ist, all das zu akzeptieren und sich klarzumachen, dass mein Handeln davon unabhängig ist,“ gibt Eva einen Einblick in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Sie liefert gleich noch einen Tipp bei negativen Bewertungen und Erwartungen über das, was man kann oder nicht kann: „Gedanken schütteln“ – einfach das Gegenteil von dem behaupten, was ich ursprünglich annehme.

Wie wichtig es ist, an den im Kopf existierenden Grenzen zu arbeiten, zeigt sich bei manchen beispielsweise, wenn die Kilometeranzahl im Marathontraining das vertraute Maß überschreitet. Es entsteht eine mentale Hürde, die nicht notwendigerweise etwas mit der physiologischen Grenze zu tun hat.



## **Sich mit unangenehmer Anstrengung anfreunden**

„Im Training suche ich bewusst ein Level an unangenehmer Anstrengung, um zu wachsen, beispielsweise bei den Intervallen ein Anstrengungslevel von 8 von 10.“ Eva gibt Einblick in ihr Training. „Ich visualisiere ein ‚Schmerzmonster‘ auf meiner Schulter, das ich beim Training dabei habe und das mir ansagt, wann ich mich ausreichend viel anstrenge.“ Bewusst das Unangenehme und Unbequeme zu suchen, die aufkommende Stressreaktion wahrzunehmen, zu beobachten und den eigenen Einfluss darauf zu erkunden, ist ihrer Meinung nach zentral im Training. „Durch ein aktives Training im Umgang mit diesen Widerständen und emotionalen Reaktionen kann ich lernen, weniger unter unangenehmen Erfahrungen zu leiden, mich sogar in das Unangenehme hinein zu entspannen und es als meine Stärke der Zukunft wertzuschätzen.“ Und nach Bestehen einer harten Einheit fühlt man sich doch meistens toll! Eine intensive Gefühlspalette macht wohl für uns beide die Faszination Ultra aus. Wenn du hundert Kilometer am Stück läufst, erlebst du in (wenigen) Stunden alles: von supergut bis total mies. Es kommt der Punkt, an dem man aufhören will, wo man sich leer fühlt, nichts mehr übrig zu sein scheint, am wenigsten die Lust. Es gibt kein Verstecken vor diesen Gefühlen. Jedes Mal ist der Zeitpunkt spannend, wenn man den Schalter umlegt und einen Weg findet, trotz negativer Impulse weiterzumachen, steinige Wegabschnitte vielleicht sogar als lebensbereichernd annehmen kann.

Laufen hat für mich immer auch etwas Meditatives. Bewusst wahrzunehmen, was ich gerade sehe, höre, rieche, erdet mich. In harten Phasen kann die Innenschau für Gelassenheit sorgen. Reflektieren, dass gerade „eigentlich“ alles gut ist, vermittelt ein Gefühl von Sicherheit. Nach ein paar Momenten der Ruhe ist die innere Neustarttaste meist gedrückt.

Ultraläufe sind auch Esswettbewerb. Wenn meine Stimmung ins Negative kippt, liegt es meist daran, dass mir Brennstoff fehlt. Für unseren FKT entlang des Grünen Rings hatte ich vorgesorgt: Das Regenerationsmahl nach dem Rennen würde riesig sein, und auch für die Verpflegungspunkte, meine Zwischenziele, hatte ich vorgesorgt. Ein Rucksack, vollgepackt mit Leckereien, sollte Energie und Laune oben halten, wenn man sie auf die Schnelle in den Tiefen der Tasche findet. Auch Daniela ist Fan von Belohnungen und erklärt, dass sie im sogenannten limbischen System wirken, dem Teil des Gehirns, der eingehende Informationen (alles, was wir beispielsweise sehen, hören, riechen oder tasten) bewertet und Gefühle wie Freude, Glück, aber auch Trauer oder Wut hervorruft. Je häufiger ein Erlebnis als positiv empfunden wird, desto gefestigter ist diese kognitiv-emotionale Verbindung. Dazu zählt auch die

Anerkennung des eigenen Fortschritts, ein Feiern der Leistung ein – fällt mir allein oft nicht leicht. Im Team zu laufen, bringt nicht nur Spaß, sondern kann auch ungeahnte Kräfte freisetzen. Ein natürlicher Spiegel, der einem zeigt, was man gerade Großartiges schafft: Den Tapp-Tapp-Rhythmus unserer Schritte im Ohr, blicke ich auf das routinierte Heben und Senken von Tinas Füßen, spüre die meinigen im selben Takt. Micha sagt in diesem Moment: „Egal, wie das heute ausgeht, hier sind schon verdammt starke Läufer am Werk.“ Sofort wendet sich mein Fokus von der Blase am Fuß zu einem Gefühl von Dankbarkeit und Stolz auf alle Beteiligten. Es hilft mir immer sehr, mir das Ziel zu visualisieren: der Steg des



Fähranlegers als Zieleinlauf, zum Sonnenuntergang am Elbufer. Wie erleichtert und glücklich wir sein würden – dieses Bild hat beflügelt. Auf den letzten Kilometern reichte schon die Erwartung einer warmen Dusche und meines frisch bezogenen Betts, um die Ausschüttung von Endorphinen auszulösen.

## **Sich zu motivieren wissen**

Wie persönlich und einzigartig Motivation ist, darüber spreche ich weiter mit Daniela. Das, was uns im Inneren berührt und unser Verhalten prägt, die sogenannte intrinsische Motivation, wird von emotionalen Grundbedürfnissen gesteuert. Der US-amerikanische Psychologe Dr. Steven Reiss hat 16 verschiedene Lebensmotive ermittelt, die unser Handeln beeinflussen. Demnach setzt sich unser innerer Antrieb zusammen aus dem Streben nach Anerkennung, Beziehungen, Ehre, Eros, Essen, Familie, Idealismus, körperliche Aktivität, Macht, Neugier, Ordnung, Rache, Ruhe, Sparen, Status, Unabhängigkeit. Daniela klärt mich darüber auf, dass jede\*r ein persönliches Mischungsverhältnis an diesen Motiven hat, mal eins mehr ausgeprägt, mal weniger, bewusst und unbewusst. „Anhand von fünf zentralen Persönlichkeitsdimensionen kann man eine Persönlichkeit ganz gut beschreiben. Die

sogenannten ‚Big Five‘ sind: Offenheit für Erfahrungen (Aufgeschlossenheit), Gewissenhaftigkeit (Perfektionismus), Extraversion (Geselligkeit), Verträglichkeit (Rücksichtnahme, Kooperationsbereitschaft, Empathie) und Neurotizismus (emotionale Labilität und Verletzlichkeit).“ Je mehr unsere Ziele mit unseren inneren Beweggründen übereinstimmen, desto motivierter sind wir für ihre Verfolgung und erkennen Wege dorthin. Selbstreflexion und die Fragen: „Was ist mir wichtig? Tue ich das, was mir entspricht?“, entscheiden über die persönliche Weiterentwicklung. „Die Akzeptanz des Andersseins ist wichtig. Motive können wir nicht aktiv herbeiführen und schon gar nicht auf andere projizie-

wichtig, um schnelle Ausreden von wirklichen Gründen zu unterscheiden und Alternativen zu finden. Laufen macht vor allem Spaß. Müssen wir diejenigen missionieren, die gar nicht mehr wollen als das Wohlbefinden, das sich während eines Laufs und vor allem danach einstellt? Das ist doch gut.

## Über sich hinauswachsen

Impulse von außen haben bei mir einen Nerv getriggert. Nicht erst bei der Recherche zu meinem letzten LAUFZEIT-Artikel zum Thema „Selbstorganisierte Laufabenteuer“ habe ich mich eingehend mit außergewöhnlichen Läufer\*innenbiografien beschäft-

igt: Bücher, Filme, Podcasts. Ich habe alles aufgesogen und wollte unbedingt versuchen, ähnliche Ziele zu erreichen. Eine attraktive Strecke musste her! Hamburg zählt zu den grünsten Metropolen Europas. Parkanlagen, Kleingärten, Waldgebiete, Kulturlandschaften und Naturschutzgebiete – die landschaftliche Vielfalt lässt sich auf dem Grünen Ring besonders gut erkunden. Ich empfinde es als Bereicherung, meine Wahlheimat nun sehr viel besser zu kennen und bin dankbar für viele neue Eindrücke durch das Verlassen meiner üblichen Laufstrecken.

Zudem hatten wir ein reizvolles Ziel: 100 auf 6 – schneller als 6 Minuten pro Kilometer ist diese Strecke noch niemand zuvor gelaufen. Neugierig, herauszufinden, ob und vor allem wie ich diese Distanz im Training und mit der Gruppe bewältige, wollte ich schlussendlich natürlich den Eintrag auf [fastestknowntime.com](https://fastestknowntime.com), der Seite, die die besten Routen

der Welt und die schnellsten gelaufenen Zeiten listet. Den neuen Leistungsmaßstab (9:34:54 Stunden) haben wir gesetzt. Der Blick hinter eine Grenze bietet die Chance, ein neues Level anzugehen. Das Erfolgserlebnis und der Erfahrungsschatz, durch eigene Anstrengungen, ein ambitioniertes Ziel erreicht zu haben, steigert natürlich mein Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Mit diesem Vertrauen und Argumenten für das Warum kann ich Problematiken auch im Leben abseits des Sports bestmöglich angehen. Disziplin, Ehrgeiz, strategisches Planen – alles Eigenschaften, die mir auch in der Selbstständigkeit nützlich sind, und manchmal ist Neugier allein schon Ansporn genug, um über sich hinauszuwachsen. Als ich mit dem Laufen anfang, wusste ich gar nicht, dass es mir Spaß macht. Es geht darum, Gelegenheiten zu ergreifen, sich trotz eines Unsicherheitsfaktors mit Zuversicht und Freude auf etwas Neues einzulassen – „uncomfortably excited“ haben wir bei meinem früheren Arbeitgeber Google den Zustand der „unbequemen Aufgeregtheit“, genannt. Vielleicht muss ich dafür gar nicht raus aus meiner Komfortzone. Ist es nicht ein viel angenehmerer Blickwinkel, dass ich Herausforderungen in meine Komfortzone hineinhole? Möglicherweise wird die Komfortzone dabei erweitert? Und vielleicht signalisiert das Gehirn dann: mehr davon.

---

Auch wenn der Anfang schwerfällt: Je häufiger man herausfordernde Situationen im Laufen gemeistert hat, desto eher bildet sich eine Resilienz (Widerstandsfähigkeit) aus, die einem in der Zukunft aushelfen kann.

ren, was in einigen Standard-Motivationsartikeln häufig passiert. Was wir tun können, ist, die Freude an dem, was wir tun, anderen zu zeigen, anzubieten, dass Identifikation entsteht und dadurch ebenfalls Freude entfachen.“

Warum gibt es trotz eines smarten Ziels (spezifisch, messbar, ansprechend, realistisch und zeitlich terminiert), das mir auch entspricht, diese Tage, an denen jeder Schritt harte Arbeit ist und man seinen Ansprüchen nicht gerecht werden kann? „Motive laufen oft unbewusst ab und konträr zueinander. Emotionale Belastung, physische Anstrengung und geistig sehr anstrengende Arbeit konkurrieren mental miteinander. Ich muss mir immer überlegen: Wo will ich gerade Leistung zeigen? Im Sport, in der Partnerschaft, in der Familie?“ Man könne sich nicht zwingen, alles zu optimieren. Prioritäten, ein gutes Körpergefühl und Ehrlichkeit zu sich selbst sind in schwierigen Situationen besonders

