**Einmal eine Langdistanz finishen** – fast jeder Triathlet hat diesen Traum.
Für Tagesschau-Sprecher Thorsten Schröder war der sportliche Jahreshöhepunkte bisher immer die erfolgreiche Teilnahme am Hamburg-Triathlon und an den Cyclassics gewesen, bevor seine Schwimmsachen und das Rennrad bis zum nächsten Frühjahr wieder im Keller verschwanden.

Doch als sein Nachbar Fabian ihm von seinem erfolgreichen Langdistanzfinish erzählt, träumt auch Thorsten Schröder plötzlich davon, zum Ironman zu werden. Und als dann noch ein Kollege seine Beziehungen spielen lässt, kann das **Abenteuer Ironman Frankfurt** beginnen.

In seinem Buch **Nachrichten vom Ironman** erzählt Thorsten Schröder, wie er es schaffte, neben seinen zeitaufwendigen Jobs als Tagesschau-Sprecher und Fernsehmoderator das intensive Trainingsprogramm unter einen Hut zu bekommen. Wie er Krisen, Verletzungen und Panikattacken im Wasser bewältigte und was das alles auch für das Private, für seine Beziehung zu bzw. mit seiner Freundin Wiebke, bedeutete.

## Der Autor in seiner Paradedisziplin

Er ist kein Unbekannter – diesmal aber weniger als Sportler, als viel mehr einer, der nahezu täglich zu bestimmten Uhrzeiten über die TV-Bildschirme der Nation flimmert. **Thorsten Schröder**, geboren 1967, ist seit 2000 *der* Tagesschau-Sprecher im Ersten. Seit 2007 sitzt er in der Hauptausgabe um 20 Uhr und moderiert „nebenbei“ außerdem noch im NDR-Fernsehen verschiedene Formate und vertretungsweise im ARD-Nachtmagazin.

Der Titel seines Werkes ***Nachrichten vom Ironman*** kommt also nicht von ungefähr – und ist schön zweideutig. Gewohnt Nachrichten über andere zu verlesen, liest man nun Nachrichten über ihn – über seinen Weg ein Ironman zu werden.
Anders betrachtet könnte man aber auch sagen: der Ironman Thorsten Schröder verliest nun die Nachrichten. Allerdings sind es seine eigenen, persönlichen Nachrichten über seinen Weg, ein Ironman zu werden. Nachrichten davon, wie Jedermänner und Jederfrauen, also das Gran der Nation, den Spagat zwischen Job und Karriere auf der einen und Privates und Sport auf der anderen Seite managen müssen – oder besser wollen.

Thorsten Schröder berichtet in seinem Werk eindrucksvoll und wortgewandt genau davon. Er nimmt den Leser mit auf seine private, sportliche und emotionale, wie **mentale Reise ein Ironman-Finisher zu werden**. Denn neben seinen Jobs als Moderator verschiedener Formate ist Schröder auch ein passionierter Sportler. Vor seiner Teilnahme am Ironman Frankfurt 2012 finishte Schröder bereits zahlreichen Radrennen wie die Hamburg Cyclassics und absolvierte einige Kurzdistanz-Triathlons.
Am 8. Juli 2012 war es dann aber soweit: er finishte in Frankfurt seinen ersten Ironman (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen).
In seinem Werk schildert Schröder die Hintergründe – und den (Leidens-) Weg zu seinem großen Traum.

## Ehrgeiziges Hobby als Beziehungskiller?

Wie schwierig es ist, als Arbeitende/r im „Hobbystatus“ neben Beruf und Beziehung/ Familie die eigene, zu meist ja zeitintensive Passion unterzubringen, weiss sicherlich jede/r. Wer intensiv ein Ziel bzw. sein Hobby verfolgt, daraufhin trainiert, zum Beispiel eine Alpenüberquerung zu fahren, einen Halbmarathon zu laufen, ein 24h- Rennen zu finishen oder aber eben einen Triathlon zu bestreiten, der muss oftmals mehr oder minder größere Abstriche machen – und die Familie, die Partnerin/ der Partner auch.

**Das Schlüsselwort lautet hier Zeitmanagement** – und Geduld. Die ehrgeizigen Ziele können nicht nur zu persönlichen Stolperfallen werden, wenn es einfach nicht rund, oder verletzungs- und krankheitsbedingt gar nicht laufen möchte. Sie können auch das persönliche Umfeld extrem stressen – und im schlimmsten Fall die Karriere und das private Glück auf’s Spiel setzen.

Thorsten Schröder schildert all diese Phasen in seinem Werk – und spart auch Tiefen nicht aus. Er nimmt einen mit **durch Höhen und Tiefen**, durch Selbstzweifel, Trainingsrückschläge und Beklommenheit, durch Euphorie, Trainingserfolge und Glücksmomente und zeigt auch, dass es auch anders gehen kann. Vielleicht nicht ohne Knatsch, aber mit **Happy End**.

## Motivation zum lesen – für jede/n!

Als Radsportlerin bin ich persönlich weniger dem Triathlon zugetan. Ich finde es aber faszinierend, dass es manche Menschen gibt, die sich gleich drei sportliche Prüfungen in den drei Hauptausdauerdisziplinen hintereinander vornehmen bzw. sich diesen stellen.
**Triathlon ist eine eigene Welt,** eine eigene Lebenseinstellung, deren Tiefenmantren man (als Außenstehende) nur schwer begreifen und verstehen kann. Um so faszinierender wirkte dieses Werk auf mich.

Was und wie Thorsten Schröder das „Drumherum“ und seine Sicht auf Triathlon, auf Training oder gar auf Sport im Allgemeinen beschreibt, wird sicherlich dem einen oder der anderen bekannt vorkommen. Es ist in jedem Hobby ähnlich. Die Eigendynamik des Ehrgeizes, der Ziele und der Herausforderungen persönlich erreichen zu wollen, Träume zu verfolgen und verwirklichen zu können sind mit jeder Passion identisch.

Wie Thorsten Schröder den Leser nun auf seine persönliche Erfahrungs- und Entdeckungsreise mitnimmt, einen wortgewandt und intensiv an den Phasen seines Weges zum Ironman Frankfurt teilhaben lässt, ist **Motivation pur**. Seine illustrative Ausdrucksweise ermöglicht dem Leser allein aus seinen Worten heraus das **synästhetische Erleben** seines Weges, seiner Gedankenwelt, seiner Emotionen.

## Synästhetisches Erlesen statt cineastisches Vordudeln

Hand aufs Herz: Viele bevorzugen heut zu Tage cineastische Illustrationen wie Filme oder YouTube-Videos, um sich für einen Sport, ein Rennen, eine Challange oder ein Event begeistern zu lassen und/oder zu können. Wie wertvoll es aber ist, die eigene Fantasie mittels Worten „in Brand zu stecken“, wie anregend und

motivierend es wirkt, lohnt sich zu erfahren. Mit ***Nachrichten vom Ironman*** liefert Thorsten Schröder so ein Werk ab, dass leicht „weggelesen“ werden kann – und zugleich zum Träumen verleitet. Die Fantasie anregt, mit Motivation, mit Gedankenspielen, mit Tagträumerei ansteckt.

**Prädikat: Nicht nur für den Sommer-Sonne-Strandurlaub.**
Nicht nur wer noch etwas zum Lesen im Urlaub sucht, ist hier genau richtig, sondern jede/r die/der sich infizieren lassen möchte von **wortgewandter Fantasie-Motivation**. Eignet sich zum Beispiel auch prima als **Mentaldoping** während Verletzungspausen oder in der tristen Winterzeit.

Viel Spaß beim Lesen!

Über das Buch
Thorsten Schröder
**A) Nachrichten vom Ironman** (Buch)
256 Seiten, mit Farbfotos
Softcover/ Klappenbroschur
ISBN: 978-3-95590-006-9
Preis:  € 16,95 (D)
September 2013

**B) Nachrichten vom Ironman** (Hörbuch, ungekürzte Fassung)
ISBN: 978-3-95590-010-6
Preis: € 16,95 (D)

Wir danken dem Spo|medis Verlag für die unkomplizierte und freundliche Unterstützung zur Erstellung dieses Artikels (Rezensionsexemplar).