



Das war die Arbeit im Profisport für Kerstin Kögler: ein Rennen der Enduro World Series in La Thuile.

Foto: Jeremie Reuiller

Von Träumen, Zweifeln und dem Kopf

HZ-PORTRAIT Ex-MTB-Profi Kerstin Kögler aus Reichenschwand erfindet sich nach ihrer Rückkehr in die Heimat neu.

VON ANDREA PITSCH

HENFENFELD – „Meine Mama hat ganz lange nicht gewusst, was ich eigentlich genau mache beim Fahren von Enduro-Rennen, bis sie ein Video gesehen hat“, blickt Kerstin Kögler zurück. Das habe daran gelegen, dass sie von 2014 bis 2019 als Radsport-Profi beim Team „BMC Factory Enduro“ international unterwegs war. „Es zählte nur die englischsprachige Presse, hier gab es kaum Berichte“, erklärt sie.

Den Weg zum Profi startete die heute 42-jährige Reichenschwanderin Anfang der 2000er, als sie während des BWL-Studiums Anschluss an die RSG Würzburg fand und im MTB-Marathon – Langdistanz und Cross Country – startete. Wenig später kam sie in einem der renommiertesten Teams in Deutschland unter und fuhr in die Top Ten im MTB-Marathon. Es folgte eine Zeit als MTB-Guide und Markenbotschafterin sowie im Bundeslehrteam Mountainbike. Bis der Profivertrag winkte.

„Wie, Profi?“, das höre sie öfter. „Die Leute unterschätzen das.“ Vor allem weil eben auch das engere Umfeld nicht so mitbekommen habe, was sie tue. „Irgendwie schon schade“, findet Kögler heute. Andererseits hatte dieses Inkognito-Leben, damals im Allgäu, seine Vorteile: „Mich hat keiner gekannt, die Leute haben einen nicht gleich in eine Schublade gesteckt.“ Zugleich war ihre Sportart eben nicht so bekannt.

Radfahren immer beliebter

„MTB-Downhill oder Cross Country hat schon einen höheren Bekanntheitsgrad“ als ihre Spezialdisziplin Enduro. Mountainbiken würden generell viele. Überhaupt seien spätestens seit Corona so viele Menschen mit Rad und E-Bike unterwegs: „Ich hab inzwischen eine Klingel am Rennrad, weil so viel los ist“, lacht sie in ihrer fröhlichen, gewinnenden Art. In ihren Coachings mache sich der e-mobile Trend ebenfalls bemerkbar: „Ich unterrichte überwiegend E-Biker.“ Nach einem dreijährigen Prozess, in dem sie lernte, vom Rennfahren loszulassen, und ihre Selbstständigkeit neu aufstellte, gibt sie heute Fahrtechnikkurse und mentale Coachings im sportlichen wie be-



Als zertifizierter Mastercoach versucht Kerstin Kögler emotionale Blockaden im Sport, im Outdoorsport, aber auch in Beruf, Schule, Studium oder im Alltag zu lösen.

Foto: Paula Simon

ruflichen Bereich. „Bei den Kursen nutze ich das E-Bike oft, weil ich dann nicht platt bin, wenn ich nachmittags zum Spaß aufs Rennrad gehe“, verrät sie mit einem Augenzwinkern. Privat sei sie nur ohne Antrieb unterwegs.

„Mountainbiken ist nicht das Radeln, das man als Kind gelernt hat“, macht Kögler klar. Manche ihrer Kunden, die unter anderem aus Regensburg, München, Berlin und Frankfurt stammen, trainiere sie seit vielen Jahren. „Ich mache oft da weiter, wo andere nicht mehr weiterkommen.“ Das liege an ihrer Ausbildung im Bereich des Mental Coachings: „Ich bin auf eine 1:1-Begleitung spezialisiert, daher kommen auch viele nach Stürzen zu mir.“

Für Kögler sind die Coachings und Kurse eine „spannende Mischung“. Vor allem der mentale Faktor reizt sie sehr. „Ich liebe Wachstum und Entwicklung, mich permanent weiterzuentwickeln.“ Das sei schon im Sport so gewesen und jetzt ebenfalls so. Von 2016 bis 2019 habe sie gebraucht, um im Mentalen sattelfest zu werden. Und trotzdem sagt sie schmunzelnd: „Du merkst dann erst, was du nicht alles weißt.“ Obwohl sie das Coaching gut hochgezogen hatte, sei anfangs keiner gekommen. „Das war

gut, weil ich noch lernen musste, aber andererseits hatte ich Riesen-zweifel, ob es die richtige Entscheidung war.“ Kögler zweifelte an sich und ihren Fähigkeiten – wie öfters. 2007 wollte die Reichenschwanderin alles auf einmal: internationale Rennen, Diplomarbeit, erster Job nach dem Studium. Übertraining überlastete ihr Immunsystem, sie brauchte einige Zeit, um zu erkennen, dass weniger manchmal mehr ist. Ein ähnliches Szenario 2013, als sie als Vollzeit-Fahrtechnikerin und Guide ganze Wochen weg war. „Ich hatte keine Lust mehr, selbst zu radeln, es hatte mich alles zu viel Energie gekostet.“ Sie reduzierte alle Jobs, das Guiding gab sie komplett auf.

Heute hat sie mit je 50 Prozent Fahrtechnik und Mental Coaching ihre „optimale Balance“ gefunden: „Ich habe wieder so viel Lust aufs Selbst-Fahren.“ Radeln ohne Intervalle und Trainingsplan sei nun ein Genuss. „Ich überlege mir keine Strecke vorab, sondern schaue, wie ich mich fühle und fahre los.“ Dann lebe sie die Freude an Bewegung und Draußen-Sein. Sie mag die Landschaft hier zum Radeln: „Es ist so ruhig.“

Ein neues Gefühl, denn Kögler war 20 Jahre lang weg. Während ihrer Profizeit fuhr sie in vier Jahren ein

Rennen in Deutschland. „Das Kapitel Heimat war eigentlich abgeschlossen.“ Doch Ende 2022 war klar, dass die Rückkehr aus privaten Gründen in die Hersbrucker Schweiz der nächste Schritt ist. „Es ist für mich ein neuer Anfang in einer neuen Rolle.“ Denn viele Kontakte habe sie hier nicht gepflegt. Inzwischen fühle es sich aber wie Heimat an: „Es hat gedauert, bis ich hier von Zuhause sprechen konnte.“

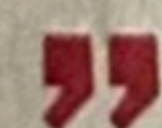
Vor dem Umzug habe sie sich ganz viele Gedanken gemacht – wie oft in ihrem Leben. „Bei meinem Profi-Vertrag habe ich mir einen Plan gemacht, was ich lernen muss, was auf mich zukommt.“ Deswegen sei sie gut ins Profitum reingekommen. „Ich will immer gut vorbereitet sein.“ Ja, manchmal wäre vielleicht mehr Leichtigkeit was, aber bei zu viel davon verliere man schnell die Bodenhaftung, denkt sie.

Bedenken hätten übrigens nichts damit zu tun, dass man nicht mutig ist, ist die 42-Jährige überzeugt: „Mut bedeutet, dass man nicht kopflos ist.“ Bei 80 km/h den Berg runter wäre das wohl auch nicht ratsam. „Wahrscheinlich ist mir deshalb in 15 Jahren Rennsport kaum etwas passiert.“ Das allerletzte Risiko, das sei sie nie gewesen. Vielleicht hätte es das für ganz vorne gebraucht, „aber ich bin im Reinen mit mir“.

Kögler steht für einen „gesunden und nachhaltigen (Leistungs-)Sport“. Und das gibt sie an Breitensportler wie aufstrebende Jungprofis weiter. Gerade im MTB-Bereich gäbe es oft

ähnliche Gründe für Stürze: Überlastung, fehlende Technik oder auch Erschöpfung durch zu wenig Essen oder Trinken. Hier zeigt sich für sie wieder, dass das Mentale die perfekte Ergänzung ist. „Dadurch habe ich erkannt, wo es damals der Kopf war.“ Denn sie gibt zu, dass sie sehr ehrgeizig ist, was im Sport wichtig sei. Aber: „Leistungssport funktioniert nur mit dem Körper.“ Aufs Mentale wurde früher kaum wert gelegt und auch heute sei es noch nicht als wertvolle Ergänzung neben dem Training im Radsport angekommen. Leider. „Der Druck ist ja nicht weniger. Im Gegenteil, mit Social Media kam eine neue Währung dazu.“

Auch auf diese Herausforderungen bereite sie die jungen Radsportler vor, die sie sowohl im Profibereich als auch im Bundesnachwuchs MTB betreue. Was gefällt ihr daran? „Die sind pffiffig, direkter und da kann man viel bewegen.“ Es sei doch wun-



Mut bedeutet, dass man nicht kopflos ist

derbar, wenn sich eine 15-Jährige mit ihren Stärken beschäftigt. „Mir geht das Herz auf, wenn ich sie innerlich wachsen sehe“, sagt Kögler mit strahlenden Augen.

Sie fiebere bei ihren Schützlingen immer richtig mit, behalte die Ergebnisse im Auge. Weil sie den Wettkampf vermisst? „Einem Teil von mir fehlt es, aber der wird immer kleiner.“ Schließlich habe sie alles erreicht, was sie sich erträumt hatte: Sieg beim renommierten Schweizer Massenstartdownhillrennen „Trek Bike Attack“, zwei Mal Trans-Provence, drei Jahre World Series. Bleiben da noch radsportliche Wünsche? „Die Frage stelle ich mir auch gerade, aber ich habe noch keine Antwort“, sagt sie nachdenklich. Es sei derzeit wunderbar, direkt vor der Haustür loszuradeln und die Heimat neu zu entdecken. Ansonsten geht der Fokus von Kerstin Kögler darauf, sich ein gutes Umfeld und eine gute gemeinsame Zeit zu schaffen. „Höher, schneller, weiter – das habe ich extrem erlebt.“



Kerstin Kögler bei den Enduro World Series in Whistler. Foto: Jeremie Reuiller