



Sabrina Mockenhaupt

”Einfach machen” - vom Leben in der Öffentlichkeit und der Leidenschaft zum Langstreckenlauf.

PFB: Du hast in Deutschland viele Jahre lang die Maßstäbe im Langstreckenlauf gesetzt und seit 2001 unglaubliche 45 Deutsche Meistertitel in verschiedenen Langstreckenläufen gewonnen.

Im Sport erzielst du Erfolge durch Training, Disziplin und das Setzen von Zielen. Let's Dance war ebenso eines deiner Ziele. Wie stolz bist du darauf, diese Ziele erreicht zu haben und was können wir für verschiedene Lebensbereiche – privat oder geschäftlich – von dir lernen?

Sabrina Mockenhaupt: Ich habe in meinem alten Kinderzimmer noch ein Plakat hängen, wo draufsteht: „Träume sind dazu da, verwirklicht zu werden.“ Bis heute wurden noch nicht alle meine Träume verwirklicht, aber schon sehr, sehr viele. Mit dem Laufen habe ich eine Sache in meinem Leben gefunden, die mir richtig viel Spaß macht und wo ich voller Leidenschaft dahinterstehe. Natürlich habe ich auch sehr, sehr hart dafür gearbeitet. Dadurch kam dann auch der Erfolg. Irgendwann am Ende meiner Karriere war es dann so, dass ich gedacht habe, jetzt hast du auf so viele Dinge in deinem

Leben verzichtet. Du bist als Sportler immer so irgendwie der Asket und kannst nicht andere Dinge oder Wünsche von dir zeigen, die vielleicht auch in dir stecken oder die du hast. Und dann hab ich mich einfach mal spontan und ohne Manager bei Let's Dance beworben. Let's Dance war immer ein großer Traum von mir und ich bin auch ganz stolz darauf, dass ich zwar am Ende des Tages nicht die beste Tanzmaus war, aber diesen Traum verwirklicht habe. Ich habe an mich geglaubt und mir gesagt: „Mensch, die können mich gut gebrauchen“ und so war es dann auch.

PFB: Wie war es, bei Let's Dance mit Herrn Joachim Llambi zusammen zu arbeiten? Ist er wirklich so streng?

Sabrina Mockenhaupt: Ja, das ist er. Den habe ich echt gehasst. Aber mittlerweile ist er echt ein richtig guter Buddy. Wir haben ihm gerade erst zum Geburtstag ein Video geschickt. Er ist wirklich ein toller Mensch und wenn ich ehrlich bin, hat er auch Recht gehabt damit, dass ich einfach keinen fraulichen Gang habe. Wenn du das dann aber so im Fernsehen hörst, dann tut dir das echt weh! Aber

am Ende des Tages: Wenn man sich in dieses Haifischbecken begibt, dann muss man auch damit klarkommen. Der Mann ist halt einfach nur ehrlich. Ich finde im Nachhinein auch die Zusammenarbeit mit Joachim Llambi toll und würde es immer wieder machen.

PFB: Du bist auch gelernte Industriekauf-frau. Könntest du dir aus heutiger Sicht vorstellen, einen „normalen“ Lebensweg gegangen zu sein?

Ja, ich bin immer noch so der Mensch, der eigentlich für sein Geld arbeiten geht. Ich würde sogar sagen, wenn ich jetzt mit meinen Sachen nichts mehr verdienen würde oder mir langweilig wäre, könnte ich mir heute auch immer noch vorstellen, irgendwo in der Buchhaltung zu arbeiten. Ich arbeite nach wie vor gerne mit Zahlen, mach auch jeden Monat meine Steuer und habe eine eigene GmbH. Aus meiner damaligen Ausbildung habe ich einiges bis heute mitgenommen.

PFB: Viele tun sich bei der Buchhaltung dann doch auch schwer...

Nee, ich liebe das. Man könnte vielleicht denken, ich wäre auf Instagram irgendwie

die Verkäuferin oder Marketingangestellte, aber so manche Marketingaktivitäten, da weiß ich auch nicht, ob die fruchten oder nicht? Deswegen bin ich am Ende des Tages immer noch der Buchhalter, der das überprüft. Was Zahlen angeht, bin ich sehr akribisch.

PFB: Wie gut gelingt es dir, dich selbst zu motivieren? Hast du Ratschläge, um die Motivation zu steigern?

Also, ich geb zu, ich hab damit auch dann und wann meine Probleme. Ich stelle mir dann grundsätzlich immer den Moment vor, wo ich dann hinterher mit mir selbst zufrieden bin und ganz stolz darauf sein werde, dass ich meinen inneren Schweinehund überwunden habe. Durch Bewegung kann man seine Lebensqualität extrem verbessern. Man sollte dies aber nur in einem Modus machen, der einem auch wirklich noch zuträglich ist. Es darf auf keinen Fall in Stress ausarten.

PFB: Welches waren zurückblickend die Höhepunkte und auch Niederlagen deiner Karriere? Wie gehst du damit um?

Ein großer Höhepunkt war bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking, wo ich über 10.000 m meine Bestzeit in der Hitze gelaufen bin und den Platz 13 erreichte. Damit hatte ich vorher gar nicht gerechnet. Womit ich auch nicht gerechnet hatte, war mein 7. Platz beim New York Marathon 2013.

Am Ende meiner Karriere gab es natürlich auch viele Niederlagen, die aber eher dem geschuldet waren, dass ich Verletzungen hatte und mein Körper einfach nichts mehr hergegeben hat. Und ich sag ganz ehrlich, dass ich das am Anfang nicht akzeptieren wollte. Aber ich würde heute sagen, dass Niederlagen einen stärker machen als irgendwelche Erfolge. Irgendwann muss man auch die Zeichen der Zeit erkennen und die Signale des Körpers wahrnehmen. Niederlagen gehören absolut zum Leben dazu, sei es im Sport, sei es im Leben und man kann immer wieder etwas Positives rausziehen.

PFB: Welche Aktivitäten stellst du dir für deine nahe und ferne Zukunft vor und welche Rolle spielt der Sport bzw. der Langstreckenlauf dabei?

Meine größte Aktivität ist es aktuell, Mama zu sein. Und ich tanze auch nach Let's dance immer noch, manchmal nur für mich selber. Mein Sport ist mir nach wie vor wichtig, aber bei weitem nicht mehr so extrem. Wenn es passt, dann passt und wenn ich dann mal an einem Wochenende keine Zeit fürs Training habe, dann ist das so. Aber der Sport wird mich mein Leben lang begleiten und hier und da auch immer wieder mal ein Wettkampf. Weil ich dann doch für mein Training irgendwelche greifbaren Ziele habe. Aber mich stört jetzt überhaupt nicht mehr, dass ich heute bei weitem hinter dem herlaufe, was ich mal früher konnte. Also ich bin irgendwo angekommen. Ja, ich leb einfach. Nicht in den Tag hinein, aber ich versuche immer, Stress zu minimieren.

PFB: Wir haben gesehen, du hast auch noch ein paar andere Standbeine – Kurse für Mütter...?

Ja, auf jeden Fall. Und das läuft mit meinen Partnern sehr gut. Ich will eigentlich nur noch Dinge machen, die nicht zu zeitaufwendig sind. Aber grundsätzlich hab gerade heute im Wald gedacht „Ist doch nicht schlimm, wenn man zugibt, dass Dinge nicht so funktionieren wie man sich das vorgestellt hat.“ Es kann eben nicht immer alles funktionieren. Ich will auch keine große Karriere mehr machen. Ich bin jahrelang immer dieser Karriere hinterher gerannt mit meinem Sport. Ich hab mein Standbein mit Social Media und dann läuft's hier und da. Ich hab so ein Qolibri Label für Laufklamotten ins Leben gerufen, das irgendwann bestimmt funktionieren wird. Vielleicht nicht heute, aber vielleicht dann morgen oder in einem Jahr, mal gucken.

PFB: Authentizität in der Öffentlichkeit ist heutzutage auch gesellschaftlich ein

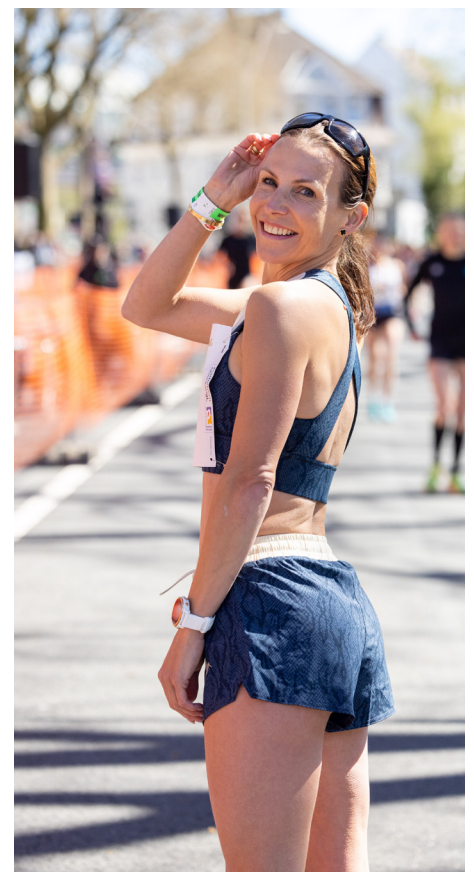
großes Thema. Auf Instagram zeigst du dich auch offen und ehrlich von allen Seiten, auch mal schlecht gelaunt.

Ja genau, aber ich hasse das mittlerweile. Überall musst du immer nur gut gelaunt sein und ich versuche auch gerade, da meinen Weg zu finden. Also wenn mich irgendwann keiner mehr anguckt, dann ist mir das auch egal. Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich wieder eine andere Tür. Vielleicht bin ich in fünf Jahren am Empfang in der Kanzlei meines Mannes oder sitze in der Buchhaltung oder bin bei euch. Man darf sich nie auf eine Sache versteifen heutzutage, weil wir einfach zu schnelllebig sind.

PFB: Wenn dein Leben verfilmt werden würde, wie wäre der Titel?

Ganz spontan: „Ich habs auf jeden Fall probiert.“ Oder „Einfach machen“ Das ist noch viel besser, das passt doch zu mir.

PFB: Vielen Dank dafür, dass du dir die Zeit für dieses Gespräch genommen hast.



Sabrina Mockenhaupt bei einem Marathon 2022