

In die Zielgerade des Lebens

Sie ist bekannt als Österreichs schnellste Langstreckenläuferin. Den Weg von der Hobbysportlerin zur Marathonsiegerin haben viele verfolgt. In Ihrer Ordination spricht Dr. Dagmar Rabensteiner über das Leben nach dem Spitzensport, ihre Kinderträume und neue Visionen.

AE: Welchen Traumberuf hatten Sie in Ihrer Kindheit?

Rabensteiner: Rückblickend für einen Arzt einen doch sehr ungewöhnlichen, denn ich wollte Einsiedlerin werden. Die Erklärung dafür ist aber ganz einfach: Ich bin in Tirol aufgewachsen, am Waldrand und war sehr oft allein im Wald unterwegs. Da habe ich festgestellt, dass ich mit mir allein eigentlich sehr gut auskomme.

AE: Warum haben Sie sich später für ein Medizinstudium entschieden?

Rabensteiner: Meine Großeltern waren sehr ambitionierte und engagierte Landärzte, und ich durfte schon in jungen Jahren auf Visite mitfahren. Da habe ich erlebt, was es heißt, Arzt aus Leidenschaft zu sein. Mein Großvater war rund um die Uhr für seine Patienten da und immer mit vollem Einsatz dabei. Dieses soziale Engagement hat mich sehr beeindruckt und später meine Entscheidung beeinflusst.

AE: Hat es jemals einen Punkt gegeben, an dem Sie Ihre Berufswahl bereut haben?

Rabensteiner: Ich war nie ein invasiver Mediziner, darum habe ich mir auch ein sehr konservatives Fach ausgesucht, nämlich die Innere Medizin. Ich habe schon während der Ausbildung den Umgang mit gesunden, mobilen und kooperativen Menschen gesucht und mich sehr für den Bereich Prävention und Sportmedizin interessiert. Heute habe ich mit meiner Ordination diese Nische gefunden und gleichzeitig mein Hobby zum Beruf gemacht. Was kann es Schöneres geben!

AE: Haben Sie in der Ausbildung etwas vermisst?

Rabensteiner: Also ich habe nichts vermisst, weil ich mir die Rahmenbedingungen immer so geschaffen habe, dass ich nicht zu kurz gekommen bin. Was in der Ausbildung nach wie vor fehlt, sind klare Strukturen. Wer nicht selbst die Initiative ergreift, der wird schon beim Turnus für weniger qualifizierte Arbeiten herangezogen und lernt auch entsprechend wenig. Dazu haben Mediziner im Gegensatz zum restlichen Krankenhauspersonal eine sehr schlechte Lobby.



Dr. Dagmar Rabensteiner im Gespräch über Ehrgeiz, Leistungsdruck, Vernunft und Selbstzweifel

AE: Angenommen Sie hätten die Chance, Gesundheitsministerin zu werden, was würden Sie sofort verändern?

Rabensteiner: Das wäre schon eine reizvolle Aufgabe. Politisch habe ich mich bisher noch nie orientiert. Ich habe mich aber mittlerweile vom fleißigen, gewissenhaften Angestellten zu einem guten Chef entwi-



ckelt, nehme gerne das Ruder in die Hand und lenke die Geschicke nach meinen Vorstellungen. Aus dieser Perspektive wäre dieses Jobangebot sehr interessant. Mit Macht hat das aber nichts zu tun, sondern mit der Freude, Ideen zu verwirklichen und Visionen zu haben. Ein großes Anliegen als Gesundheitsministerin wäre mir die Förderung der Prävention. Gerade in Zeiten, in denen Wohlstandserkrankungen wie Übergewicht oder Diabetes zunehmen, bin ich ein Verfechter von Lebensstiländerungen als erste Vorsorgemaßnahme.

AE: Was ist für Sie das Faszinierende am Laufsport?

Rabensteiner: Glücklicherweise ist Bewegungssucht ungefährlich. Ich war ein extrem unruhiges und unkonzentriertes Kind und sollte in der Volksschule sogar zurückgestuft werden. Meine Mutter hat dann entschieden, dass ich den Schulweg von sechs Kilometern laufen sollte und plötzlich habe ich mich zur Musterschülerin gemausert. Bei der Auswahl der Sportart war ich daher auch nie besonders wählerisch: Bergsteigen, Ski fahren, Langlaufen oder

Rad fahren standen immer am Programm. Ich bin auch nicht auf das Laufen fixiert, versuche aber meine Begeisterung dafür weiterzugeben. Laufen ist eine sehr einfache, rhythmische, dynamische Bewegungsform, die man überall leicht ausführen kann. Viele Muskelgruppen werden gleichzeitig beansprucht, aber trotzdem ist Laufen nicht für jeden geeignet.

AE: Wie motivieren Sie Ihre Patienten zu mehr Bewegung?

Rabensteiner: Dazu braucht es nicht viel. Eine Patientin in der Diabetesambulanz hat einmal gesagt: Wenn Sie vom Laufen reden, Sie strahlen so, das muss einfach schön sein. Ich motiviere hauptsächlich über die emotionale Schiene und bin mit meiner Überzeugungskraft sehr authentisch, weil ich selbst nichts lieber mache als Sport.

AE: Sie haben vor einigen Jahren ein Buch über Ihre Laufkarriere geschrieben. Wie stehen Sie heute zu diesem Werk?

Rabensteiner: Das Buch ist in der Zeit entstanden, in der ich noch Leistungs-

sport betrieben habe. Ich wollte mein Wissen weitergeben und Menschen zum Laufen animieren. Das gelingt mir aber, wie schon gesagt, nur über die emotionale Schiene, und so habe ich meine sehr persönlichen Erlebnisse hineinverpackt. Ich habe während des Trainings immer wieder Notizen gemacht, die in diesem Buch vom Sportjournalisten Andreas Maier aufgearbeitet wurden. Als das Buch dann vor mir lag, war ich mir nicht mehr so sicher, ob ich diese vielen persönlichen Eindrücke auch so weitergeben wollte, aber meine Familie hat mich hier sehr ermutigt, und das positive Feedback zeigt heute, dass es der richtige Weg war.

AE: Wie ist es Ihnen gelungen, Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen?

Rabensteiner: Wenn ich heute zurück schaue, frage ich mich das auch oft. Das Studium, der Job, Familie, Leistungssport und dann die eigene Ordination – das waren doch eine Menge Herausforderungen. Und doch ist es gelungen, weil mir alles, was ich gemacht habe, so großen Spaß gemacht hat. Ich habe es nie als Belastung

Kurz & knapp

Mit wem würden Sie gerne einen Tag verbringen?
Mit meiner verstorbenen Mutter.

Was haben Sie immer im Kühlschrank?
So banal es klingt, aber es sind Salat, Obst und Gemüse.

Gibt es ein Geschenk, über das Sie sich sicher nicht freuen würden?
Zwei Wochen in einem Wellness-Hotel auf den Malediven. Und zwar ohne Laufschuhe.

Was ist das größte Kompliment, das man Ihnen machen kann?
Menschen, die sich von meinem Enthusiasmus anstecken lassen und mit mir für eine Sache kämpfen.

Wie lange könnten Sie auf einer einsamen Insel leben und sich selbst versorgen?
Wenn die Insel groß genug ist, dass ich dort laufen kann, würde ich es sehr lange aushalten. Dazu brauche ich meinen Mann und ein Buch.

empfundene. Meine Familie hat mit mir trainiert, mein Mann war mein Coach, und anstelle von Urlaub waren wir gemeinsam in Trainingslagern.

AE: Was sind Ihre nächsten Ziele?

Rabensteiner: Ich bin nicht nur älter, sondern auch ruhiger und besonnener geworden. Heute will ich gar nicht mehr so viel unter einen Hut bringen, sondern mich auf eine Sache konzentrieren, und das ist momentan meine Ordination, die sich mit einer Dynamik entwickelt, die ich nicht für möglich gehalten habe. Ich habe den Leistungssport im Jahr 2003 aufgegeben, mein Sohn ist erwachsen und hat sein Studium beendet und mit meinem Mann habe ich jetzt viel mehr Zeit zum Reisen.

Insgesamt bin ich deswegen nicht minder erfolgreich, aber einfach mit mehr Ruhe und Genuss. Ich habe junge Mitarbeiter angestellt und delegiere gerne Aufgaben. Mein Job ist es jetzt, Erfahrungen und Kontakte einzubringen und das weiterzugeben, was ich in den letzten Jahren gelernt habe.