

„Der Kopf muss den inneren Schweinehund besiegen“

Denkanstöße Der Unternehmer und Extremsportler Joey Kelly glaubt, dass nur Disziplin und eiserner Wille zum Ziel führen.

Wie er es geschafft hat, 44 Marathons, 13 Ironman-Wettkämpfe und zahlreiche andere sportliche Herausforderungen zu meistern, hat der Sportler und ehemalige Musiker der Kelly Family, Joey Kelly, am Donnerstag im Haus der Wirtschaft in der Reihe „Denkanstöße“ von Stuttgarter Zeitung und Unternehmen Erfolg gezeigt.

Herr Kelly, was geben Sie den Menschen mit Ihrem Vortrag No Limits mit auf den Weg?
Ich gebe den Leuten einen Einblick in eine Reihe von unterschiedlichen Wettkämpfen im Ausdauersport, die ich in den letzten etwa 17 Jahren gemacht habe. Wettkämpfe, die körperlich an die Grenzen gehen. Es ist aber kein Vortrag, um die Menschen zu motivieren, denn ich betrachte mich nicht als Motivationstrainer. Ich bin der Meinung, dass man sich selbst motivieren und sich ein Ziel setzen muss. Es sind also eher Impulse, die ich gebe, die zeigen, wie weit man gehen kann mit viel harter Disziplin.

Sie haben Dutzende Marathons, Radrennen

und Ironmans gemeistert. Woher nehmen Sie Ihre Motivation?

Der Ausdauersport ist für mich ein optimaler Ausgleich zum Beruf. Früher habe ich ja zehn Jahre lang das Management der Kelly Family geführt und hatte meinen Beruf als Musiker. Und dabei hat mir der Sport viel Kraft gegeben. Aber wenn man Ausdauersport macht, dann bemerkt man irgendwann den inneren Schweinehund. Der Körper schreit dann nach Komfort, nach Aufhören. Und der Wille, der Kopf muss eben gegensteuern und den inneren Schweinehund besiegen. Natürlich muss aber auch der Körper in der entsprechenden Verfassung sein.

Gibt es einen Sport, den Sie niemals machen würden?

Es gibt Sportarten, die mich nicht interessieren, aber auch welche, die ich nie machen würde, weil sie mir einfach zu gefährlich sind. Basejump zum Beispiel – und da meine ich nicht das Fallschirmspringen von Gebäuden, sondern das Springen über

Klippen. Ich weiß nicht, ob das stimmt, aber da habe ich in einem Interview mit dem amtierenden Weltmeister mal gehört, dass ein Basejumper seine Sportart maximal sechs Jahre betreibt. Denn entweder ist er dann verletzt und hört auf, oder er ist tot. Und dafür finde ich das Leben wirklich zu schön. Auch Tieftauchen zum Beispiel würde mir Angst machen.

Was wollen Sie tun, wenn Sie mal nicht mehr so fit sind? Dann doch wieder Musik?

Mein Ziel ist es nicht, Joey Kelly-Solomusik zu machen. Ich habe lange Musik mit der Kelly Family gemacht, das war eine verrückte und spannende Zeit, aber es ist auch schön, dass das vorbei ist. Ich arbeite sehr viel und sehr gerne. Auch im Alter will ich das noch machen und ich hoffe, dass ich mich auch mit 70 oder 80 noch bewegen kann, wenn ich so lange leben darf.

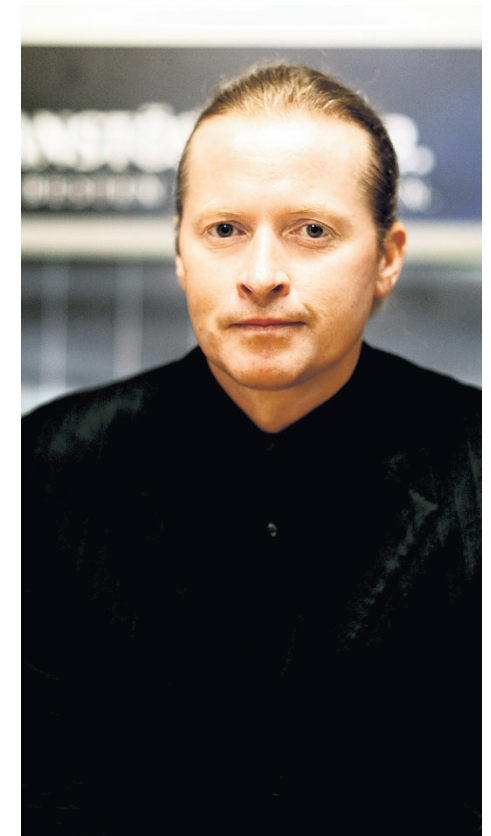
Vor Kurzem habe ich einen Marathonläufer getroffen, der war 72 und er erzählte mir, dass er, seit er 70 ist, nur noch Halbmarathon läuft, weil er nicht mehr ganz so fit ist. Das finde ich vorbildlich und ich hoffe, dass ich auch so lange Sport machen kann.

Die Fragen stellte Caroline Leibfritz

StZ-Aktion

Heute: Extremsportler
Joey Kelly

Denkanstöße



Joey Kelly findet im Ausdauersport Ausgleich zum beruflichen Stress. Foto: Horst Rudel