



**WÄHREND DIE MEISTEN DEN SCHWARZWALD ZU AUSGIEBIGEN WANDERUNGEN NUTZEN, RENNT THOMAS DOLD DORT DIE BERGE HINAUF: DER 24-JÄHRIGE IST WELTMEISTER IM TREPPEN- UND RÜCKWÄRTSLAUFEN UND NUTZT SEINEN HEIMATORT SCHWARZWALD GERN ZUM TRAINING, BEVOR ES AUF DIE TÜRME IN NEW YORK, TAIPEH UND VIELEN ANDEREN LÄNDERN GEHT. SABINE OLSCHNER SPRACH MIT IHM ÜBER DURCHHALTEVERMÖGEN UND PERSPEKTIVENWECHSEL.**

# Zum Training in die Berge

**S-taff:** Trotz Ihres Wohnortes Stuttgart kehren Sie regelmäßig in den Schwarzwald zurück. Was hält Sie in der Region?

**Dold:** Dort sagen sich Fuchs und Hase gute Nacht, aber für mich ist es optimal zum Trainieren. Im Schwarzwald habe ich die Ruhe und den Auslauf, den ich brauche.

**S-taff:** Worin liegt Ihrer Meinung nach die Besonderheit der Job-Region Schwarzwald?

**Dold:** Mit einem Hochschulstudium hat man es vielleicht in einer ländlicheren Region schwieriger. Ich persönlich rechne nicht damit, dass ich mein Arbeitsleben im Schwarzwald verbringen werde. Aber es gibt natürlich auch hier größere Unternehmen, bei denen man eine passende Stelle finden kann. Wer einen Job sucht, findet überall Möglichkeiten. Der große Vorteil am Schwarzwald: Hier ist die Lebensqualität höher als in einer Großstadt.

**S-taff:** Wo im Schwarzwald finden Sie denn Gebäude, die hoch genug sind zum Trainieren für den Treppenlauf?

**Dold:** (lacht) Die gibt es definitiv nicht. Man kann höchstens die Berge hochlaufen. Ich habe zum Training eine Ausnahmegenehmigung für den Stuttgarter Fernsehturm und den Maintower in Frankfurt.

**S-taff:** Was nehmen Sie aus den Treppenläufen mit für Ihren beruflichen Weg nach oben?

**Dold:** Man lernt relativ schnell, dass „unmöglich“ nur ein Wort ist und kein Zu-

stand. Das erweitert den Horizont. Das viele Reisen hat mir außerdem gezeigt: Nach New York fahren ist fast wie in den Schwarzwald fahren: Man muss viermal umsteigen und zwischendurch kann man für die Uni lernen (lacht). Aber im Ernst: Die Reisen haben mich mobiler gemacht und offener für fremde Orte.

**S-taff:** Wie steht es mit Durchhaltevermögen?

**Dold:** Man lernt auf jeden Fall, die Zähne manchmal zusammenzubeißen. Ich will mein Ziel erreichen, auch wenn ich müde bin. Und ich bereite mich auf einen Wettkampf nicht nur körperlich, sondern auch mental vor. Das lässt sich sicherlich auch auf berufliche Situationen übertragen.

**S-taff:** Wie erklären Sie den Menschen in New York oder in Taipeh, woher Sie kommen, und was wissen die über den Schwarzwald?

**Dold:** Es ist ganz einfach, wenn man sagt, man komme daher, wo die Kuckucksuhren gebaut werden. Die kennt jeder auf der ganzen Welt. Spätzle und Maultaschen sind schon etwas spezieller, aber auch das kennen die meisten. Der

Black Forest ist halt vielen ein Begriff. Außerdem haben wir in der Region die Autoindustrie angesiedelt, das hat international eine gute Strahlkraft.

**S-taff:** Eine Frage an den Rückwärtsläufer: Was nimmt man rückwärts wahr, was man vorwärts nicht sehen kann?

**Dold:** Es ist eine andere Perspektive. Beim Vorwärtslaufen muss man auf viele Sachen nicht so achten wie beim Rückwärtslaufen, weil man sie schon im Unterbewusstsein wahrnimmt und dort verarbeitet. Beim Rückwärtslaufen achte ich viel mehr auf den Weg und muss mein Ziel besser im Auge haben. Diese veränderte Perspektive schärft auch den Blick für Neues.

**S-taff:** Lassen Sie sich eigentlich in der „Schwarzwaldklinik“ behandeln, wenn Sie Beschwerden haben?

**Dold:** (lacht) Die „Schwarzwaldklinik“ ist für mich nicht unbedingt das nächstgelegene Krankenhaus. Zum Glück bin ich aber auch so gesund, dass ich die Klinik aus dem Fernsehen nur vom Vorbeifahren kenne. Aber Sie haben Recht: Eigentlich würde ich mich gern mal in der „Schwarzwaldklinik“ behandeln lassen ...

**Vita im Schnelldurchlauf:** Thomas Dold, geboren am 10. September 1984 in Wolfach, wuchs in Steinach im Kinzigtal auf. Mit 18 wurde er Mitglied der Deutschen Berglaufnationalmannschaft. 2003 nahm er das erste Mal an Wettkämpfen im Treppen- und im Rückwärtslauf teil, zwei Jahre später startete er zum ersten Mal beim Empire State Building Run Up und lief direkt als Zweiter ins Ziel. Beim „Run Up in Taipeh“ belegte er den vierten Platz. Seitdem wurde er dreimal Erster in New York und zweimal Zweiter in Taipeh und nahm an weiteren internationalen Wettbewerben in Spanien, Österreich, Italien und der Schweiz teil. Thomas Dold studiert Wirtschaftswissenschaften in Stuttgart.